

# Receptenboekje 2019

## Iedereen kookt voor elkaar



Met de tweede groep van Iedereen kookt voor elkaar, hebben we weer gezellige en leerzame bijeenkomsten gehad.

Er was een verschuiving in deelnemers en stagiaire Pleun en vrijwilligster Marta kwamen het team versterken.

Veel kennis van koken en kruiden kwam samen.

Een paar deelnemers uit de eerste groep konden de tweede keer anderen mee nemen in het kook-proces en zelf ook weer meer leren, zoals de stap van groente snijden, naar achter het fornuis staan of zelfstandig boodschappen halen.

Het is een multiculturele doelgroep, wat de veelzijdigheid van de recepten ten goede komt.

We hebben er voor gekozen om deze cyclus het accent te leggen op het stilstaan bij verschillende keukentechnieken, naast gewoon koken. En gebruik van (verse) kruiden stond centraal, welke kruiden en specerijen zijn er, waar zijn ze goed voor en hoe heten ze in andere talen.

Deelnemers dachten mee over recepten en thematiek, daardoor zijn er meer dingen aan bod gekomen waar men in het dagelijks leven tegen aan loopt. En er was meer aandacht voor gezonde levensstijl, bijvoorbeeld door te wandelen. Er is extra gelet op seizoensproducten uit de moestuin en soep koken met restjes.

Ook het sociale aspect blijft voor de meesten heel belangrijk. Daarom was het ook leuk dat we regelmatig ook andere gasten te eten hadden.

Het was bijzonder leuk om op bezoek te gaan bij Het Heerlijke Land en ook om van de diëtiste met de slimme weegschaal, weer van alles te leren over eten en gezondheid.

En niet te vergeten hebben we heerlijk gegeten.

Een paar lekkere voorbeeld-recepten hebben we hier verzameld.

Alle vrijwilligers en deelnemers bedankt!

Mirjam v.d. Eerenbeemt

---

## Soep: **Romige Courgette soep**

Hoofdmaaltijd: **Aardappelpuree, lekkerbekje, spinazie en een ei**

Gebruikte technieken:

*Blancheren* = kort koken

*Blussen* = afkoelen met water

*Droogkoken* = koken zonder water om het vocht te onttrekken

*Pureren* = eten fijn stampen om grove stukken klein te maken

*Schrikken* = eieren afspoelen met koud water

---

### **Romige courgette soep:**

*Benodighedenlijst voor 20 personen;*

- 7 uien
- 4 teentjes knoflook
- 7 courgette
- Flinke scheut olijfolie
- Gedroogde provinciale kruiden
- 6 groente bouillon tabletten
- 3 ¼ liter water
- 50 gram verse munt'
- 835 ml verse slagroom

*Recept;*

1. Snipper de uien en snijd de knoflook fijn. Snijd de courgettes in blokjes van 2 cm.
2. Verhit 2 el olie (per 6 personen) in een soeppan. Voeg de ui en knoflook toe en fruit 5 min. op laag vuur. Voeg de courgette en Provençaalse kruiden toe en bak 3 min. mee. Voeg het water en de bouillontabletten toe, breng aan de kook en laat 12 min. op laag vuur koken.
3. Pluk ondertussen de blaadjes van de munt. Kook de muntblaadjes 10 sec. (**blancheren**) en koel meteen terug in ijskoud water (**blussen**). Laat uitlekken op keukenpapier. Doe de munt samen met de rest van de olie in een hoge beker en pureer met de staafmixer fijn. Breng op smaak met peper en eventueel zout.
4. Pureer de courgettesoep met de staafmixer tot een gladde soep. Roer ¾ van de slagroom erdoor en verwarm 1 min. door. Breng op smaak met peper en eventueel zout. Verdeel de soep over de borden en garneer met de rest van de slagroom en de muntolie.

**Aardappelpuree, spinazie, lekkerbekje en een ei**

*Benodigdhedenlijst voor 20 pers:*

- 5 kg stampot aardappelen
- 750 ml volle melk
- 150 gr ongezouten roomboter
- Snufje gemalen nootmuskaat
- 20 lekkerbekjes uit vriezer (2,05 euro)
- 7 pakken grofgesneden spinazie uit vriezer (0,99 euro)
- 20 eieren

*Recept;*

1. Schil de aardappelen en snijd in gelijke stukken. Kook in water met eventueel zout in 20 min. gaar. Giet af. Laat de aardappelen in de kookpan op de kleinste pit op laag vuur in 2 min. **droogkoken**. Hoe minder vocht in de aardappelen, hoe luchtiger de puree.
  2. Verhit vloeibare margarine en/of (olijf)olie en bak de lekkerbekjes op matige temperatuur in 11-12 minuten gaar en bruin. Regelmatig keren.
  3. Kook een grote pan met water, zodra het water kookt plaats je de 20 eieren rustig in het water. Kook de eieren in 8 – 10 minuten hard. Laat de eieren **schrikken** met koud water zodat de schil los kan komen.
  4. Verwarm de spinazie in een pan, regelmatig roeren.
  5. Verwarm ondertussen de melk in een steelpan op laag vuur, maar laat niet koken. **Pureer** de aardappelen fijn met de pureestamper. Voeg de melk en boter toe en roer luchtig door met een garde tot de boter helemaal gesmolten is. Breng op smaak met de nootmuskaat, peper en eventueel zout.
-

---

## Hoofdmaaltijd: **Coba (kofte) van bulgur in tomatensaus**

### Toetje: **Yoghurt met fruit en kokos**



---

## **Coba (kofte) van bulgur in tomatensaus:**

### Benodigheden;

- 4 blikken tomatensaus van 140 gram
- Peper, zout, kerrie
- 6 Uien
- Olie
- 4 tomaten
- Bulgur (haalt Achmed)
- Baking powder
- 2 kilogram rundvlees

### Recept bulgur;

- 1) Bulgur in lauw water doen
- 2) Zwarte peper en zout toevoegen
- 3) Klein beetje baking powder toevoegen
- 4) De bulgur hard stampen en kneden
- 5) Sluit de bak af en laat de bulgur 30 minuten reizen
- 6) Snij de uien en bak deze op samen met het rundvlees
- 7) Zet een pan water op tot het kookt, doe veel zout en wat peper in het water
- 8) Kneed en stamp de bulgur weer hard, de bulgur moet niet waterig zijn maar ook niet te stijf. Je moet het in een sliert omhoog kunnen trekken.
- 9) Doe de uien, het vlees met peper en kerrie in de bulgur en vouw de bulgur dicht.
- 10) Zet het vuur van de pan met water op laag en laat de coba van bulgur 10 minuten in het water zitten
- 11) Haal de coba's eruit en leg ze op een plaat, niet tegen elkaar aan anders blijven ze plakken!

Recept tomaten saus;

- 1) Snij de tomaten in blokjes
- 2) Snij de uien en bak deze in olie in de soeppan
- 3) Giet de tomatensaus in de pan met twee liter water
- 4) Zout en peper toevoegen naar smaak
- 5) Laat de bulgur coba 15 minuten in de soep koken.

---

### **Yoghurt met fruit en kokos:**

Benodigheden;

- 200 gram kokosnippers
- 4 jazz-appels
- 1 ananas
- 1 kilo gram pitloze druiven (2 bakken van 500 gram)
- 2 kilo Griekse yoghurt

Recept;

- 1) Verhit een koekenpan zonder olie of boter en rooster de kokosnippers al omschuddend in 2 min. goudbruin. Laat afkoelen op een bord.
  - 2) Snijd de appels en ananas in blokjes en meng met de druiven. Verdeel de helft van de yoghurt over de glazen. Schep achtereenvolgens 1 el fruit, de helft van de kokosnippers, de rest van de yoghurt en 1 eetlepel fruit erover. Garneer met de overige kokosnippers. Serveer de rest van de fruitsalade in een schaal.
-

---

Hoofdmaaltijd: **Pompoencurry met ui en bloemkool**

Toetje: **Chocoladeballetjes met havermout en kokos (moet een uur opstijven!)**



*Benodigheden pompoencurry:*

- 4 middelgrote uien
- 8 el milde olijfolie
- 4 el Euroma by Jonnie Boer garam masala
- 3200 g koelverse pompoenstukjes
- 1600 g koelverse bloemkoolroosjes
- 2000 g Griekse yoghurt 10%
- 800 g plain mini naans
- 60 g verse koriander
- 16 el mangochutney

*Recept pompoencurry:*

1. Snijd de ui in halve ringen. Verhit de olie op laag vuur en fruit hierin de garam masala 2 min. Voeg de ui toe en fruit 2 min. Zet het vuur middelhoog en voeg de pompoenstukjes toe. Halveer grote bloemkoolroosjes en voeg toe. Roerbak 2 min. Voeg de yoghurt toe, roer goed en breng aan de kook. Zet het vuur laag en laat in 25 min. gaar worden met de deksel op de pan. Roer regelmatig. Breng op smaak met peper en eventueel zout.
  2. Verwarm de naan volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de koriander grof. Bestrooi de curry met de koriander en serveer met de naan en de mangochutney.
-

*Benodigdheden chocoladeballetjes:*

- 100 g studentenhaver
- 200 g havermout
- 1 tl Dr. Oetker vanillearoma
- 30 ml espresso
- 4 el cacao poeder
- 120 g poedersuiker
- 120 g ongezouten roomboter
- 55 g gemalen kokos

*Recept chocoladeballetjes:*

1. Maal de studentenhaver 10 sec. in de keukenmachine. Meng de boter, poedersuiker, cacao poeder, espresso en het vanillearoma erdoor. Schep in een kom en meng de havermout erdoor.

Rol met je handen balletjes van het mengsel ter grootte van een walnoot. Leg de kokos in een diep bord. Rol de balletjes erdoor tot ze rondom met kokos bedekt zijn.

**Laat ze minimaal 1 uur afgedekt in de koelkast opstijven.**

---



---

## Dessert: pompoen cup cakes



Benodigdhedenlijst (20 pers):

- 800 g koelverse pompoenstukjes
  - 5 el gemalen kaneel
  - 13 el ahornsiroop
  - 100 g ongebrande pecannoten (ongezouten)
  - 400 g amandelmeel (zak, Smaakt)
  - 6 middelgrote eieren
  - 4 tl bakpoeder (zakje 16 g)
  - 1 tl gemberpoeder (djahé)
  - 1/2 tl zout
  - 4 el chiazaad (bakje 175 g)
  - 370 g roomkaas naturel
1. Verwarm de oven voor op 180 °C. Meng de pompoenstukjes met 1 el kaneel en 2 el ahornsiroop. Verdeel over een met bakpapier beklede bakplaat en bak de pompoen in het midden van de oven in ca. 25 min. gaar. Hak ondertussen de pecannoten grof. Doe de papieren cakevormpjes in de muffinvorm.
  2. Pureer de geroosterde pompoen in de keukenmachine glad. Schep de helft in een kom en houd apart. Doe het meel, de eieren, bakpoeder, gemberpoeder, het zout, 2 el chiazaad, 2 el kaneel en 8 el ahornsiroop bij de puree in de keukenmachine en mix tot een glad beslag. Roer de noten door het beslag en verdeel over 20 holtes van de muffinvorm. Bak de muffins in ca. 25 min gaar in het midden van de oven.
  3. Meng ondertussen de achtergehouden pompoenpuree met de roomkaas en de rest van de kaneel en ahornsiroop. Zet tot gebruik in de koelkast. Neem de muffins uit de

vorm en laat 30 min. afkoelen op een rooster. Schep het roomkaasmengsel in een spuitzak en spuit kleine torentjes op de muffins. Bestrooi met de rest van het chiazaad.

---

# ADS BE QAR WA KHLI

## Linzen en pompoen

*Een tagine is een Noordafrikaanse aardewerk stoofpot die zijn naam ook aan het gerecht geeft. U kunt voor deze tagine alle soorten pompoen gebruiken. U kunt in plaats van de linzen gedroogde witte bonen gebruiken, maar de bonen dan wel een nacht laten weken. Soms wordt 125 g khlii (gedroogd gekruid rundvlees) toegevoegd om een vleessmaak te geven. Het vlees moet in één stuk met de ui worden toegevoegd en er vlak voor de bladgroenten erbij gaan worden uitgehaald. Snijd het vlees in dikke repen en doe het terug in de pan. Khlii is verkrijgbaar in Marokkaanse winkels. Smen is de Marokkaanse naam voor geklaarde boter (zie woordenlijst).*

30 g smen of boter, of 2 eetlepels olijfolie  
 2 uien, gehakt  
 2 verse Spaanse pepers, in dunne plakken  
 1 eetlepel paprikapoeder  
 ½ theelepel cayennepeper  
 1 theelepel gemalen komijn  
 225 g gedroogde linzen  
 4 tomaten, ontveld, ontzaad en gehakt  
 4 eetlepels gepureerde tomaten  
 1 stuk pompoen van circa 1 kg, geschild en in blokken van circa 3 cm gesneden  
 500 g bladgroenten als snijbiet, molsla, andijvie, 3-5 minuten geblancheerd, uitgelekt en gehakt (desgewenst)

☞ Verhit de smen, boter of olijfolie in een pan op een middelhoog vuur. Doe er de ui en Spaanse pepers in en laat circa 10 minuten fruiten tot de ui bijtgaar is. Voeg het paprikapoeder, de cayennepeper en komijn toe en laat nog een paar minuten fruiten tot de ui gaar is.

☞ Voeg de linzen, tomaten en gepureerde tomaten toe en giet er zoveel water bij dat alles net onder staat. Laat circa 20 minuten sudderen. Voeg de pompoen toe en laat die in nog 20 minuten gaar sudderen. Doe er de laatste 5 minuten van de kooktijd desgewenst de bladgroenten bij.

☞ Doe alles in een voorverwarmde schaal en dien op.

VOOR 6 PERSONEN