



100 SNELLE WERELD RECEPTEN



LEKKER & SIMPEL

SOFIE CHANOU &
JORRIT VAN DAALEN BUISSANT DES AMORIE



100 SNELLE
WERELD
RECEPTEN



LEKKER & SIMPEL

SOFIE CHANOU &
JORRIT VAN DAALEN BUISSANT DES AMORIE

COLOFON

© Sofie Chanou
en Jorrit van Daalen Buissant des Amorie

1e druk, augustus 2018

Bertram + de Leeuw Uitgevers

Vormgeving binnenwerk: Annemarie Kleywegt

Omslagontwerp: Annemarie Kleywegt

Fotografie: Sofie Chanou

en Jorrit van Daalen Buissant des Amorie

Fotografie sfeerbeelden: Istock

ISBN: 9789461562487

NUR: 440





VOORWOORD

Het vierde *Lekker & Simpel* kookboek is een feit! Dat hadden we nooit durven dromen toen wij, Sofie en Jorrit, bijna zeven jaar geleden voor de grap begonnen met de gelijknamige foodblog www.lekkerensimpel.com. We zijn met deze blog begonnen in een piepklein appartement van nog geen 40m², met een keukenblok van niks, om aan onze ouders te laten zien wat we zoal aten. Al snel keken er meer mensen dan alleen onze ouders naar onze creaties en inmiddels is onze blog, met meer dan een miljoen unieke bezoekers per maand, uitgegroeid tot één van de drukstbezochte foodblogs van Nederland.

In dit nieuwe kookboek *100 Snelle Wereldrecepten* vind je allemaal eenvoudig te maken wereldgerechten. Laat je niet afschrikken door sommige tongbrekende exotische namen en wees niet bang dat je door het hele land moet reizen op zoek naar dat ene vreemde ingrediënt. Wij hebben namelijk de wereldgerechten een *Lekker & Simpel* twist gegeven. De gerechten staan binnen 30 minuten op tafel en alle ingrediënten zijn te vinden in de supermarkt. Met dit kookboek tover je op een drukke doordeweekse dag toch een bijzonder gerecht op tafel en waan je je even in Spanje, Amerika, Afrika of Korea.

We wensen je een smakelijke reis rond de wereld. Deel vooral jouw creaties met foto op social media met de hashtag [#lekkerensimpelkookboek](https://twitter.com/lekkerensimpelkookboek).

Groetjes, Sofie en Jorrit
lekkerensimpel.com



INHOUD

AFRIKA

Marokko

- Harira, Marokkaanse soep met tomaat en kikkererwten 12
- Couscous met kip 15
- Marmita, Marokkaanse stoofschotel 16
- Loubia, bonensoep 19

Zuid-Afrika

- Bunny chow, gevulde broodjes met gehakt 20
- Butternut soep, pompoensoep 23
- Cape kedgeree, rijstgerecht met tomaat en vis 24
- Chakalaka, curry met bloemkool en witte bonen 27

AUSTRALIË

- Aussie burger with the lot, Australische hamburger 31
- Lamingtons, chocoladecakejes 32
- Aussie meat pie, pasteitjes met gehakt 35
- Chicken parmigiana, kip met tomatensaus uit de oven 36

AZIË

Libanon

- Tabouleh, bulgursalade 40
- Mujadara, rijstsalade met linzen 43
- Fattoush, frisse salade met tomaat en komkommer 44
- Falafel, kikkererwtballetjes in pitabroodjes 47

Turkije

- Lamachun, Turkse pizza 48
- Kisir, bulgursalade met tomaat 51
- Pide gehakt, gevulde broodjes met gehakt 52
- Pilav met groenten, Turkse rijst 55
- Yogurtlu kebab, gehaktrolletjes met tomatensaus 56
- Yogurtlu tavuk salatasi, Turkse kipsalade met kikkererwten en yoghurt 59

India

- Kip korma, romig rijstgerecht met kip 60
- Linzencurry, vegetarische curry met linzen 63
- Tikka masala, kruidige curry met kip en yoghurt 64
- Naan, plat Indiaas brood 67
- Bombay aardappeltjes, kruidige aardappeltjes 68

Thailand

- Gai pad med, kip met cashewnoten 71
- Pad thai, noedels met garnalen 72
- Massaman curry, curry met zoete aardappel 75

Japan

- Miso soep, Japanse soep met tofu 76
- Yakitori spiesjes, gemarineerde kipspiesjes 79
- Soba noedels met gember-sojasaus, noedels met kip 80

Indonesië

- Soto ayam, Indonesische kippensoep 83
- Indonesische nasi, rijstschotel met ham en prei 84
- Sajoer boontjes, pittige sperzieboontjes 87
- Bamisoep, soep met bami en tauge 88
- Pittige vispakketjes, vispakketjes met rode peper 91

Korea

- Bibimbap, gemixte rijst met gehakt 92
- Pajeon, Koreaanse pannenkoek 95
- Koreaanse kip 96

EUROPA

Nederland

- Zoete aardappelstampot, stampot met zoete aardappel, rucola en feta 100
- Erwtensoepp, soep met doperwten en rookworst 103
- Drie in de pan, pannenkoekjes met rozijnen en appel 104

= vegetarisch

• Kapsalon, aardappelschotel met gehakt, tomaat en sla	107	• Croque monsieur, tosti met ei	159
• Huzarensalade, aardappelsalade met ham	108	• Uiensoep	160
Duitsland/Oostenrijk		• Salade niçoise, salade met tonijn en sperziebonen	163
• Schnitzel	111	Portugal	
• Reibekuchen, aardappelkoekjes	112	• Kip piripiri, pittige kip	164
• Krautsalat, witte koolsalade	115	• Caldo verde, boerenkoolsoep	167
• Curryworst, worst in pittige saus	116	• Garnalen in tomatensaus	168
• Flammkuchen, dunne pizza met ui en spek	119	• Portugese rijstschotel	171
• Kaiserschmarrn, Oostenrijkse pannenkoek	120	Zweden	
Italië		• Kottbullar, Zweedse gehaktballetjes	172
• Bolognesesaus, tomatensaus met gehakt	123	• Pyttipanna, Zweeds pannetje	175
• Risotto met pesto en tomaatjes, romige rijstschotel	124	• Zalm met mosterd dillesaus	176
• Ribolitta, Italiaanse bonensoep	127	• Kanelbullar, kaneelrolletjes	179
• Lasagne uit de pan, snelle lasagne met gehakt en tomaat	128	• Kladdkaka, chocoladetaart	180
• Tiramisu met sinaasappel, dessert met lange vingers en mascarpone	131	NOORD-AMERIKA	
• Affogato, dessert met ijs en koffie	132	• Amerikaanse koolsla	184
Spanje		• Kip jambalaya, rijstgerecht met chorizo en kip	187
• Paella, rijstgerecht met kip, garnalen en doperwten	135	• Cheeseburger	188
• Tortilla, Spaanse omelet met aardappel	136	• Sloppy joe, vlees op een broodje	201
• Zarzuela, visstoofschotel	139	• Amerikaanse pancakes	202
• Gazpacho, koude tomatensoep	140	• Chocolate chip cookies	205
Griekenland		ZUID-AMERIKA	
• Broodje kip gyros, pitabroodjes met kip, tomaat en aardappel	143	Mexico	
• Moussaka, aardappel-ovenshotel met gehakt en aubergine	144	• Arroz con leche, rijstepap	209
• Kotosoupa, Griekse kippensoep	147	• Burrito bowl, gerecht met rijst, kip en avocado	210
• Kolokithokeftedes, courgette pannenkoekjes	148	• Chili con carne, stoofschotel met vlees en bonen	213
• Spanakorizo, spinazierijst	151	• Taco's	214
• Choriatiki salata, Griekse salade met feta	152	• Nachos, tortillachips met tomaat, gehakt en mais	217
Frankrijk		• Fajitas, kip met groenten	218
• Mouilleux, chocoladecakejes	155	Suriname	
• Ratatouille, groentestof	156	• Bruine bonen met rijst	221
		• Snesie foroe, hete kip	222
		• Moksi alesie, rijstschotel	225
		• Surinaamse bami	226
		• Pindasoep	229
		• Roti	230





AFRIKA

We nemen jullie met onze recepten mee naar Afrika. De Afrikaanse keuken is ontzettend divers en heeft invloeden uit verschillende delen van het continent. De bekendste keuken uit dit werelddeel is waarschijnlijk wel de Marokkaanse keuken. Naast een aantal lekkere Marokkaanse recepten, gaan we jullie ook kennis laten maken met de Zuid-Afrikaanse keuken. Wat dacht je van een Marokkaanse stoofschotel met linzen of een Zuid-Afrikaanse curry met bloemkool?

HARIRA

MAROKKAANSE SOEP MET TOMAAT EN KIKKERERWTEN

RECEPT VOOR 2 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD: 25 MIN.

200 GR TOMATENBLOKJES
 200 GR KIKKERERWTEN UIT BLIK
 70 GR TOMATENPUREE
 500 ML GROENTEBOUILLON
 VERMICELLI
 1 UI
 1 TEEN KNOFLOOK
 1 TL RAS EL HANOUT
 HALVE TL KURKUMA
 HALVE TL GEMBERPOEDER
 VERSE PETERSELIE
 SNUFJE ZOUT EN PEPER

Snijd de ui en knoflook in stukjes. Spoel de kikkererwten in een zeef schoon met wat water. Giet een scheutje olie in een grote pan en fruit de ui met de knoflook aan. Voeg na 2 minuten de ras el hanout, kurkuma en gemberpoeder toe. Schep alles even goed om en voeg dan de tomatenpuree toe. Bak deze 1 minuut mee. Daarna kunnen de groentebouillon, kikkererwten en tomatenblokjes erbij. Breng de soep aan de kook en laat circa 10-15 minuten zachtjes koken. Voeg dan vervolgens wat verse peterselie, een snufje zout en peper, en vermicelli toe en laat de soep nog een paar minuten doorkoken.

TIP:

Gebruik eventueel maïzena of allesbinder om de soep wat dikker te maken. Verdeel de soep over twee kommen. Serveer met verse peterselie.

TIP:

Voeg ook eens wat blokjes rundvlees aan de soep toe. Bak deze dan in het begin mee met de ui.





COUSCOUS MET KIP

RECEPT VOOR 2 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD: 30 MIN.

200 GR KIPFILET
 175 GR COUSCOUS
 250 ML GROENTEBOUILLON
 150 GR KIKKERERWTEN UIT BLIK
 1 COURGETTE
 300 GR POMPOENBLOKJES
 1 UI
 1 TL KURKUMA
 1,5 TL RAS EL HANOUT KRUIDEN
 SNUFJE KOMIJNPOEDER
 VERSE PETERSELIE
 SNUFJE ZOUT EN PEPER

Begin met het maken van de couscous. Doe de couscous in een kom of pannetje en giet de hete bouillon erbij totdat deze ongeveer 1 cm boven de couscous uitkomt. Het kan zijn dat je iets meer of minder bouillon nodig hebt. Dek de kom/pan af met een schone theedoek en laat dit ongeveer 5 minuten staan. Roer de couscous even door met een vork en dek het geheel weer af met de theedoek. Snijd de kipfilet, courgette en ui in stukjes. Breng de kipfilet op smaak met zout en peper. Giet een scheutje olie in een pan en bak de kipfilet rondom bruin. Voeg daarna de ui, de rest van de kruiden en de courgette toe en bak dit een paar minuten. Daarna kunnen de pompoenblokjes en kikkererwten erbij. Voeg vervolgens warm water toe totdat de pompoenblokjes net onderstaan. Laat dit ongeveer 20 minuten zachtjes koken. Als het goed is, is al het vocht na 20 minuten verdampt. Roer de couscous door de groenten en kip, en serveer met verse peterselie.

TIP:

Vervang de kip eens door gehaktballetjes.

MARMITA

MAROKKAANSE STOOFSHOTEL

RECEPT VOOR 2 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD: 25 MIN.

200 GR TOMATENBLOKJES
 1 PAPIKA
 75 GR GEDROOGDE RODE LINZEN
 1 (ZOETE) AARDAPPEL
 200 GR WORTELS
 1 UI
 1 TEEN KNOFLOOK
 100 ML WATER
 2-4 EL YOGHURT
 1 TL KOMIJN
 1 TL KURKUMA
 ¼ TL KANEEL
 SNUFJE CAYENNEPEPER
 VERSE PETERSELIE

Snipper de ui en snijd de knoflook fijn. Schil de zoete aardappel en de winterwortel, en snijd de paprika, zoete aardappel en wortel in stukjes. Giet een scheutje olie in een pan en bak de ui met de knoflook aan. Voeg na 2 minuten de kruiden toe en schep alles goed door. Daarna kunnen de tomatenblokjes, de paprika, de rode linzen, de zoete aardappel, het water en de wortel erbij. Breng het geheel aan de kook en vergeet niet af en toe te roeren. Voeg eventueel zo nu en dan een scheutje water toe als het te droog wordt. Laat het ongeveer 15 minuten zachtjes koken totdat de zoete aardappel zacht is. Serveer de stoofschotel met verse peterselie en een schep yoghurt. Lekker met bijvoorbeeld rijst of couscous erbij.

TIP:

Voeg eens een aubergine toe aan de stoofschotel.





LOUBIA

BONENSOEP

RECEPT VOOR 2 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD: 25 MIN.

300 GR WITTE BONEN UIT BLIK

1 GROTE UI

2 TENEN KNOFLOOK

2 VLEESTOMATEN

1 RODE PEPER

1 BOUILLONBLOKJE (KIP OF RUND)

1 EL TOMATENPUREE

1,5 TL RAS EL HANOUT

VERSE PETERSELIE

Snijd de uien, knoflook, rode peper en tomaten in stukjes. Giet een scheutje olie in een pan en fruit de ui met de knoflook en rode peper aan. Voeg na 2 minuten de tomatenpuree toe en bak dit 1 minuut mee. Daarna kunnen de tomatenblokjes en ras el hanout erbij. Giet water in de pan totdat alle ingrediënten onder staan en voeg het bouillonblokje toe. Breng de soep aan de kook en laat deze circa 15-20 minuten zachtjes pruttelen. Na 15 tot 20 minuten kunnen de witte bonen bij de soep en laat je de soep nog maximaal 5 minuten zachtjes koken. Serveer de bonensoep met brood.

TIP:

Gebruik ook eens gedroogde witte bonen voor dit recept. Je moet de gedroogde bonen ongeveer een nachtje in water laten weken.

TIP:

Of serveer eens een lekkere salade bij dit recept zoals op p.