



CUISINE MUNDIAL

DE WERELDKEUKEN IN HET NEDERLANDS



CUISINE MUNDIAL

DE WERELDKEUKEN IN HET NEDERLANDS





VOORWOORD

5 jaar Cuisine Mundial: recepten uit 20 verschillende landen, bezoekers van nog meer nationaliteiten. Het concept is simpel. Mensen brengen een gerecht uit hun land mee naar het evenement en iedereen kan proeven. Koken en eten zijn het ideale thema voor fijne contacten tussen de bezoekers. Ze stellen vragen aan de koks, praten onder elkaar over wat ze lekker vinden en wat niet en ze leren misschien zelfs nieuwe vrienden kennen.

Cuisine Mundial is **lekker en gevarieerd eten**, en het creëert **ontmoeting** en **verbinding** tussen Nederlands- en anderstaligen.

Dit jaar organiseren we al de 5e editie van Cuisine Mundial. Dat vieren we met een feesteditie van het evenement én met dit **kookboek**. Met het kookboek maken mensen met een andere nationaliteit kennis met Belgische recepten en vice versa. Wie Nederlands leert, helpen we met foto's, duidelijk Nederlands en een extra woordenlijst.

Zonder het hele team van GC de Kam, het team taalpromotie van vzw 'de Rand' en de verenigingen (Gezinsbond, Davidsfonds & Femma) bestaat Cuisine Mundial niet. Zoeken naar cursisten Nederlands die graag koken, tafels en keukenmateriaal klaarzetten, recepten testen, afwassen en opruimen ... ze doen het allemaal. Ik dank ook graag CVO Crescendo, voor de promotie bij de cursisten en voor het enthousiast meedoen met het evenement, en de conversatiegroep Nederlands van de Kam. De deelnemers van de conversatiegroep zijn altijd present en maken op Cuisine Mundial de lekkerste gerechten.

Probeer de recepten zelf ook eens en creëer thuis je eigen Cuisine Mundial. Smakelijk!

Eddy Frans

algemeen directeur vzw 'de Rand'

INHOUD

Voorwoord	1
Inhoudstafel	2-3
Ingrediënten	4-10
Materiaal / terminologie	11-12
Woordenlijst	13-16
Recepten	18

KLEINE GERECHTEN / BIJGERECHTEN

Appelmoes (België)	20-21
Causa (Peru)	22-23
Gözleme (Turkije)	24-25
Kefta (Marokko)	26-27
Kibbeh (Libanon)	28-29
Patacones (Colombia)	30-31
Pierogi (Polen)	32-33
Rijst met noten (Egypte)	34-35
Sklandrausis (Letland)	36-37
Tabouleh (Libanon)	38-39
Tortilla (Spanje)	40-41
Tzatziki (Griekenland)	42-43

SOEPEN

Aardappelsoep met mierikswortel (Duitsland)	46-47
Augurkensoep (Polen)	48-49
Barszczyk (rodebietensoep) (Polen)	50-51
Kippensoep (Filipijnen)	52-53
Witloofsoep (België)	54-55



HOOFDGERECHTEN

Bigos (Polen)	58-59
Camarão na moranga (scampi met pompoen) (Brazilië)	60-61
Koshari (Egypte)	62-63
Moussaka (Griekenland)	64-65
Okonomiyaki (Japan)	66-67
Plov met kip (Oezbekistan)	68-69
Salade niçoise (Frankrijk)	70-71
Waterzooi (België)	72-73

DESSERTEN / ZOET

Biko (Filipijnen)	76-77
Brusselse wafels (België)	78-79
Gembercake met citroenglazuur (Groot-Brittannië)	80-81
Kanelbullar (Zweden)	82-83
Kerststronk met kokos en chocolade (Frankrijk)	84-85
Pannenkoeken (België)	86-87
Petit-beurretaart (België)	88-89
Poolse wafels (Polen)	90-91
Potica (Slovenië)	92-93
Rijstpap (België)	94-95
Wortelcake (Groot-Brittannië)	96-97
Colofon	98-102

INGREDIËNTEN



Aardappel



Amandel



Ansjovis



Appel



Artisjok



Aubergine



Augurk



Azijn



Bakpoeder



Banaan (groene)



Basilicum



Bicarbonaat



Bier



Biet (rode)



Bietenzuur



Bloem



Boekweitmeel



Bonitovlokken (gedroogde) (katsuo-bushi)



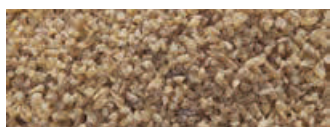
Boter



Bouillon



Bouillonblokje



Bulgur



Cacaopoeder



Cayennepeper



Chilipeper (gele)



Chilipoeder



Chocolade



Chocolade (geraspte)



Chocoladeschilfers



Citroen



Citroensap



Citroenschil



Citroenzeste



Dessertrijst



Ei (eieren)



Eigeel (dooier)



Eiwit



Elleboogmacaroni



Espresso



Gehakt



Gember (op siroop)



Gemberpoeder



Gist (verse)



Griesmeel



Hagelslag



Havervlokken



Honing



Jam



Jamaicapeper



Kaas (geraspte)



Kaneel



Kardemompoeder



Ketchup



Kikkererwt



Kip



Kipfilet



Kippendij



Kleefrijst



Knakworst



(Knof)look



(Knof)look (teentje)



Kokoslikeur



Kokosmelk



Kokosnoot (geraspte)



Kokosolie



Komijn



Komijnzaadjes



Komkommer



Kool



Korianderpoeder



Kurkuma



Laurierblad



Lente-ui



Limoen



Linzen



Lor



Maïzena



Marjolein (oregano)



Mascarpone



Mayonaise



Melk



Melk (gecondenseerde)



Melkpoeder



Mierikswortel



Mirin



Munt



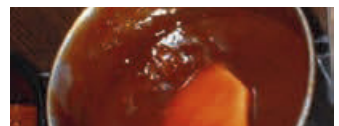
Noedels



Nootmuskaat



Oestersaus



Okonomisaus



Olie



Olijf (zwarte)



Olijfolie



Oregano (marjolein)



Paddenstoel (gedroogde)



Paprika (groene)



Paprikapoeder



Parelsuiker



Pasta



Pecannoot



Peper



Peper (rode)



Peperkoekkruiden



Peperkorrels



Peterselie



Petit-beurre



Poedersuiker



Pompoen



Prei



Radijs



Rietsuiker



Rijst



Roggebloem



Room



Room (zure)



Roomkaas



Rozijn



Rum



Rundergehakt



Scampi



Selder



Sla



Slagroom



Soepkruiden (Poolse)



Sojasaus



Sojascheuten (taugé)



Specerijen



Spek (gerookt)



Speltmeel



Spinazie



Spitskool



Spuitwater



Suiker



Suiker (bruine)



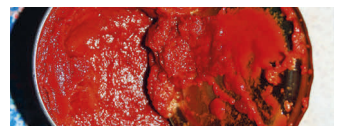
Tenkasu



Tomaat



Tomaat (gepelde)



Tomatenpuree



Tonijn



Ui



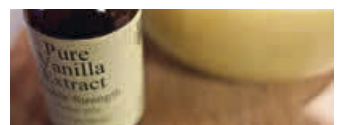
Ui (gebakken)



Ui (ringen)



Ui (witte)



Vanille-extract



Vanillestokje



Vanillesuiker



Varkensvlees



Volkorenbloem



Wafel (Poolse)



Walnoot



Water



Witloof



Wittekool



Witte wijn



Worcestersaus



Worst



Wortel



Wortel (geraspte)



Wortel (reepjes)



Yoghurt



Yufka



Zonnebloemolie



Zout



Zuurkool

MATERIAAL / TERMINOLOGIE



(de) aardappelstamper



(de) aluminiumfolie



(het) (ronde) bakblik



(het) bakblik



(het) bakpapier



(de) bakplaat



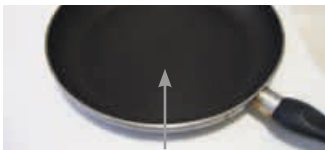
(de) bakvorm



(de) berg



(het) blik



(de) bodem



(het) bord



(de) borstel



(de) breinaald



(de) deegrol



(het) deksel



(de) garde



(het) keukenpapier – (de) keukenrol



(de) kom



(de) kookpot



(het) kruis



(de) (houten) lepel



(de) lepel



(het) mes



(de) (oven)schotel



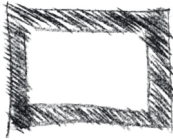
(de) pan



(de) pollepel



(de) rasp



(de) rechthoek



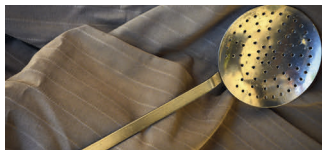
(de) rijstkoker



(het of de) rooster



(de) schaal



(de) schuimspaan



(de) snijplank



(de) spatel



(de) steel



(het) stokje



(het) vergiet



(het) vierkant



(de) vork



(de) zeef



(de) zesteur

WOORDENLIJST

aanbakken:	licht bakken in hete olie of boter
(het) aanrecht:	een soort tafel in de keuken, waar ook de kraan zit en waar je bijvoorbeeld groenten kunt snijden
afdekken:	een handdoek of een deksel over iets leggen
afkoelen:	koud laten worden
au bain-marie:	methode om gerechten klaar te maken boven of in warm water
bakken:	iets heet laten worden in olie totdat je het kunt eten
bedekken:	over iets leggen om het te verstoppen (zodat je het niet meer ziet)
besmeren:	met een mes, een borstel of keukenrol boter over de vorm verdelen
bestrijken:	een vloeibare stof over iets verdelen
(het) bijgerecht:	het deel van de maaltijd dat je naast de andere schotels serveert
bitter:	iets dat bitter is, heeft een sterke smaak die niet zout, zoet of zuur is
bol:	rond en dik
(het) bot:	een hard deel van je lichaam, synoniem van de knook of het been
breken:	in 2 of meer stukken verdelen
(het) deeg:	een mengsel van meel en water. Je kan er brood of koek mee maken.
dompelen:	iets even in een vloeistof (bijvoorbeeld water of olie) doen en het er weer uit halen
drogen:	zorgen dat iets droog wordt (droog = als er geen water meer in zit)
druipen:	in kleine hoeveelheden vallen (een vloeistof druipt)
gaar:	als het eten lang genoeg gekookt of gebakken is
gieten:	in een stroom uit een beker, emmer ... laten komen
gladstrijken:	glad of effen maken met een lepel of met je hand
glanzen:	een zacht licht weergeven



(het) glazuur:	een dunne laag op het gebak, bijvoorbeeld van poedersuiker en citroen
hakken:	in heel kleine stukjes snijden
invetten:	vet smeren over iets
(het) klokhuis:	het binnenste deel van appels of peren
(de) klont:	een kleine hoeveelheid van iets dat aan elkaar zit omdat je het in vloeistof gedaan hebt
kloppen:	de room stijf maken, meestal met een mixer / door elkaar doen met een garde
kneden:	met je vingers de vorm van iets veranderen
(de) koekenpan:	een platte, open pan
koken:	warmer laten worden dan 100 °C
(het) kwart:	1/4
lauw:	tussen warm en koud
malen:	klein en fijn maken
(de) mand:	een voorwerp waarin je dingen mee kunt dragen
mengen:	door elkaar doen zodat het 1 geheel wordt
(de) naad:	de plaats waar de 2 stukken deeg aan elkaar vastzitten
omdraaien:	in een andere positie plaatsen, bijvoorbeeld met de onderkant boven
ondersteboven:	met de onderkant bovenaan
overtussen:	in dezelfde tijd, terwijl je iets anders doet
ongezoet:	zonder suiker
oplossen:	laten verdwijnen in water of een andere vloeistof
oprollen:	een lang rond voorwerp van iets maken
pellen:	de harde buitenkant van iets halen
persen:	hard op iets drukken en duwen

(de) pink:	de kleinste vinger
(de) pit:	het harde deel in het midden van fruit of groenten
(het) plakje:	een dun stukje van iets dat je kan eten
pletten:	platdrukken
prikken:	met een scherpe punt steken
proeven:	iets in je mond stoppen om te checken hoe het smaakt
(de) rand:	het buitenste deel
raspen:	kleine stukjes van iets maken met een rasp
rijzen:	omhoogkomen doordat er meer lucht in komt
roeren:	met de lepel in iets draaien om het te mengen
rollen:	platmaken door er met een deegrol over te gaan
roosteren:	op het vuur of in de oven warm maken
(het) sap:	de vloeistof die uit een vrucht komt
scheiden:	apart zetten wat 1 geheel was
(het) schijfje:	een plat en rond ding
(de) schil:	de buitenste laag van fruit of groente
schillen:	de buitenste laag van iets (bijvoorbeeld een aardappel) af halen
smelten:	vloeibaar laten worden
smeren:	met je vingers of bijvoorbeeld een borsteltje of een mes een zachte massa over iets verdelen
snijden:	met een mes in stukken verdelen
spoelen:	met veel water schoonmaken
stijf:	iets wat stijf is, kun je niet gemakkelijk buigen
stoven:	langzaam gaar laten worden

strooien:	op verschillende plaatsen laten neerkomen
(de) theedoek:	een kleine handdoek voor in de keuken
toevoegen:	bij iets doen
uitlekken:	het water of de olie eruit laten lopen
uitrollen:	openrollen, het plat maken door erover te rollen met een deegrol
(het) vel:	een dunne laag van iets
verdampen:	gas worden
verdubbelen:	2 x zo groot worden
verkrumelen:	van 1 geheel kleine stukken maken
(de) verpakking:	het materiaal (papier, plastic ...) waarin iets zit
versieren:	mooi maken
verwarmen:	warm maken
vouwen:	iets dubbelslaan en de delen ervan tegen elkaar drukken
(de) vulling:	ingrediënten die je in het deeg, de kip, de paprika etc. doet
weken:	iets in water doen om het zacht te laten worden
zeven:	door een zeef laten gaan. De grotere stukjes blijven in de zeef liggen en de kleine stukjes vallen door de zeef.





RECEPTEN

Leer je Nederlands? Staan er in de recepten woorden die je niet begrijpt?

Kijk bij de ingrediënten (blz. 4 tot en met 10), bij het materiaal / de terminologie (blz. 11 & 12) of in de woordenlijst (blz. 13 tot en met 16).

De recepten zijn voor 4 personen. Als het recept voor meer personen is, lees je dat bij de ingrediënten.



KLEINE GERECHTEN / BIJGERECHTEN



APPELMOES

Appelmoes is lekker bij zwarte en witte pensen. Een ander woord voor zwarte pens is bloedworst. Een lekker aperitiefhapje is een schijfje witte en een schijfje zwarte kerstpens. Een kerstpens is een zwarte of witte pens met blauwe of witte rozijnen die je eerst weekt in rum. Als hoofdgerecht kan je een halve witte en een halve zwarte pens serveren, met appelmoes erbij.

INGREDIËNTEN:

- 8 appels (boskoop of jonagold)
- een klontje boter
- een beetje griessuiker
- een beetje water
- eventueel een beetje kaneel

RECEPT:

1. Schil de appels en haal het klokhuis eruit.
2. Snijd ze in stukken van 2-3 centimeter.
3. Smelt de boter in een kookpot. Laat de boter zeker niet bruin worden. Stoof de appels eerst aan. Dan blijft de smaak er goed in zitten.
4. Voeg een bodem water toe.
5. Eet je graag kaneel? Doe er dan een beetje kaneel bij.
6. Doe een deksel op de pot. Laat 10-15 minuten zeer zacht koken. Zet het vuur heel zacht. Zo blijft de stoom in de pot en kan de appelmoes niet verbranden. Is de appelmoes te zuur? Voeg eventueel wat suiker toe.
7. Plet alles met een aardappelstamper als je graag gladde appelmoes wil. Heb je liever appelmoes met stukjes appel? Dan moet je de appelmoes niet pletten.



CAUSA

De aardappel komt uit Peru. Causa komt misschien van de Inca's. In het Quechua (een indianentaal van Zuid-Amerika) is het woord voor aardappel 'kausaq'. Het betekent 'levensonderhoud' (= wat je nodig hebt om te kunnen leven).

INGREDIËNTEN:

(VOOR 6 PERSONEN)

- 1 kg aardappelen
- het sap van 2 limoenen
- gele chilipeper (gemalen)
- 1 blik tonijn (400 g)
- 1 rode ui (fijngesneden)
- mayonaise
- zout en peper

RECEPT:

1. Kook de aardappelen. Plet ze tot puree.
2. Voeg peper, zout, limoensap en gele peper toe.
3. Meng in een kom de tonijn, de mayonaise en de fijngesneden ui.
4. Neem een bord. Leg $\frac{1}{2}$ van de aardappelpuree op het bord. Leg er de tonijnmix op. Leg daar nog $\frac{1}{2}$ van de aardappelpuree op.
5. Bewaar het gerecht in de frigo tot je het serveert.



GÖZLEME

Ervaren koks maken zelf deeg en rollen er dunne vellen van.

Wij gebruiken yufka (voorgebakken deeg).

INGREDIËNTEN:

(VOOR 10 GÖZLEME)

- 10 yufka
- 300 g + 50 g Turkse 'lor' (kaas)
- 1 bosje peterselie
- 2 gekookte aardappelen
- 2 lente-uitjes
- 200 g spinazie
- 2 uien
- 250 g rundergehakt
- paprikapoeder
- olijfolie
- zout en zwarte peper
- Turkse rode peper

RECEPT:

1. Er zijn 4 verschillende vullingen.
2. Kook de aardappelen tot ze zacht zijn.
3. Snijd de groenten, de peterselie, de spinazie, de lente-uitjes en de uien.
4. Maak de kaasvulling. Mix 300 g Turkse kaas met de peterselie. Voeg zout en zwarte peper toe.
5. Maak de vulling met rundergehakt. Bak ½ van de ui in een beetje olijfolie. Voeg het rundergehakt, zout, paprikapoeder en zwarte peper toe.
6. Maak de aardappelvulling. Meng de gekookte aardappelen met de lente-uitjes, zout en Turkse rode peper.
7. Maak de spinazievulling. Bak ½ van de ui in een pan. Voeg de spinazie toe als de ui zacht is. Voeg 50 g Turkse kaas, zout en paprikapoeder toe.
8. Haal de yufka (het deeg) uit de verpakking.
9. Doe de vulling op 1 helft van de yufka.
10. Vouw het deeg dicht en smeer een beetje olie op de bovenkant.
11. Verwarm een pan en doe er een beetje olie in.
12. Bak de gözleme in de pan. De gözleme moet goudbruin en een beetje bol worden.
13. Draai de gözleme om.



KEFTA

Varianten van kefta vind je in de Balkan, in Turkije, Noord-Afrika, het Midden-Oosten en India. Het Perzische woord kŭfta betekent vleesbal.

INGREDIËNTEN:

- 500 g lams- of rundergehakt
- 1 ui
- 1 eetlepel korianderpoeder
- eventueel een beetje komijn
- 3 eetlepels gehakte peterselie
- zout en peper
- olijfolie
- paprikapoeder

RECEPT:

1. Doe het gehakt in een kom. Rasp de ui. Leg de ui op het gehakt.
2. Voeg korianderpoeder, peterselie, zout en peper en eventueel een beetje komijn toe. Meng alles goed door elkaar.
3. Neem +/- 2 eetlepels gehakt. Kneed het gehakt rond een houten (saté)stokje en druk het een beetje plat of rol er balletjes van. Doe dit telkens opnieuw tot het gehakt op is.
4. Bestrijk het gehakt met olie en strooi er paprikapoeder over.
5. Zet de kefta +/- 15 minuten in de oven (200 °C).



KIBBEH

Kibbeh is een populair gerecht in Libanon. Ook in andere landen in het Midden-Oosten kan je het eten. Je kan kibbeh serveren met sla, een yoghurt dressing en bijvoorbeeld een pitabroodje.

INGREDIËNTEN:

- 250 g bulgur
- 100 g griesmeel
- 200 g gehakt
- 2 grote uien
- 50 g amandelen, in stukjes
- specerijen
- zout
- water
- olie

RECEPT:

1. Doe de bulgur en het griesmeel in een beetje water. Voeg het zout toe.
2. Zet deze mix aan de kant.
3. Snijd de uien. Doe ze met een beetje olie in een pan.
4. Voeg de specerijen, zout en gehakt toe. Laat het vlees goed bakken.
5. Voeg de amandelen toe.
6. De bulgurmix is nu zoals deeg. Maak kleine ballen. Vul ze met de vleesmix.
7. Bak de kibbeh in olie.



PATACONES

Serveer patacones als bijgerecht of als snack die je tussen de maaltijden in eet.

Je kan patacones ook als hapje serveren, met guacamole, een saus van tomaat en ui of salsa.

INGREDIËNTEN:

- water
- knoflook (geperst)
- zout
- groene bananen (1 per persoon)
- olie

RECEPT:

1. Vul een bakje of een bord met water, de geperste knoflook en zout. Kies zelf hoeveel knoflook en zout je lekker vindt.
2. Snijd de groene bananen in stukken van +/- 10 centimeter.
3. Frituur de bananen in de olie. Bak ze tot ze donkerder geel zijn. Haal ze uit de olie.
4. Plet de gebakken bananen tussen 2 snijplanken of met speciaal keukengereedschap.
5. Dompel de platte bananen in het water met de knoflook en het zout.
6. Frituur de bananen na 1 minuut een 2e keer, tot ze nog donkerder zijn.
7. Laat de bananen uitlekken op keukenpapier.



PIEROGI

Serveer de pierogi eventueel bij rodebietensoep (barszczyk).

INGREDIËNTEN VOOR HET DEEG:

(VOOR 6-8 PERSONEN)

- 420 g bloem
- 2 eieren + 1-2 eieren om de pierogi te bestrijken
- 2 eetlepels olijfolie
- 2 eetlepels ongezouten roomboter
- 1 theelepel zout
- 1 theelepel suiker
- 250 ml halfvolle melk
- 40 g verse gist

INGREDIËNTEN VOOR DE ZUURKOOLVULLING:

- 1 kg zuurkool
- 4 laurierblaadjes
- 1-2 uien, fijngesneden
- 3-4 eetlepels olijfolie
- 6-8 gedroogde paddenstoelen of 1 bakje champignons
- zout en peper
- eventueel een beetje komijn

RECEPT:

Maak eerst het deeg:

1. Meng de gist met de suiker in lauwe melk. Laat even staan.
2. Zeef de bloem in een kom. Laat de boter smelten. Voeg het zout, 2 eieren, olijfolie en de gesmolten boter toe. Voeg daarna de gist toe.
3. Gebruik een keukenmachine om alles te mengen of meng alles goed met de hand. Het deeg moet elastisch zijn.
4. Dek het deeg af. Het deeg moet verdubbelen in volume. Dat duurt +/- 1 uur.

Maak de zuurkoolvulling:

1. Giet warm water over de gedroogde paddenstoelen.
2. Bak de zuurkool in een kookpot met olijfolie op een zacht vuur.
3. Voeg de laurierblaadjes, zout, peper en eventueel een beetje komijn toe.
4. Snijd de uien en de paddenstoelen fijn.
5. Doe een eetlepel olijfolie in een pan. Bak de uien en de paddenstoelen 10 minuten op een zacht vuur.
6. Doe er zout en peper bij.
7. Doe alles bij de warme zuurkool.

Maak nu de pierogi:

1. Verwarm de oven op 200 °C.
2. Rol het deeg uit. Snijd cirkels met een diameter van +/- 10 centimeter uit het deeg.
3. Verdeel de zuurkoolvulling met een theelepel over de cirkels.
4. Plooi de cirkels dubbel. Duw de randen goed aan elkaar met een vork.
5. Bestrijk de bovenkant met eigeel. Doe er eventueel een beetje komijn over.
6. Laat de pierogi 15 minuten staan.
7. Bak ze daarna 15 minuten in de oven, op 200 °C.



RIJST MET NOTEN

Dit is een populair bijgerecht in het Midden-Oosten. In elk land gebruiken ze hun eigen specerijen en recepten. Wij maken de Egyptische versie.

INGREDIËNTEN:

- 190 g basmatirijst
- 2 eetlepels bruine suiker
- boter
- 240 ml water
- 1 theelepel zout
- 1 theelepel kaneel
- amandelen
- 2 theelepels rozijnen + extra rozijnen

RECEPT:

1. Doe de suiker in een kookpot. Zet de kookpot op een laag vuur en roer met een houten lepel.
2. Voeg de boter toe en daarna de rijst en 2 theelepels rozijnen. Roer goed. Bedek de rijst met kokend water.
3. Voeg kaneel en zout toe. Laat koken tot het waterniveau laag is.
4. Laat een beetje afkoelen.
5. Leg de amandelen 5 minuten in kokend water. Schil ze en snijd ze in 2.
6. Rooster de amandelen in een pan met boter. Voeg de rest van de rozijnen toe.
7. Leg de amandelen en rozijnen op de rijst en serveer.



SKLANDRAUSIS

Sklandrausis is een oud gerecht uit Letland. 'Rausis' betekent 'een broodje zonder gist gebakken'. Het broodje heeft de vorm van een mandje.

INGREDIËNTEN VOOR HET DEEG:

(VOOR 22-26 SKLANDRAUSIS)

- 350-400 ml water
- 1 kg roggebloem (biowinkel)
- 100 g tarwebloem
- 120 g boter
- een beetje zout

INGREDIËNTEN VOOR DE VULLING:

(VOOR 22-26 SKLANDRAUSIS)

- 1,2-1,5 kg aardappelen
- 3,2-3,5 kg wortelen
- 150-180 g boter
- 600-800 g zure room
- 300-500 g suiker
- 4 eieren
- eventueel een beetje komijn of een beetje kaneel

RECEPT:

Maak eerst het deeg:

1. Kook het water. Voeg boter en zout toe aan het water.
2. Mix er de roggebloem onder en maak een stevig en elastisch deeg.
3. Rol het deeg uit (2-3 mm dik). Maak ronde schijven met een diameter van 8-14 cm.
4. Zet de randen van de schijven naar omhoog en vorm een mandje.
5. Leg de mandjes op een bakplaat.

Maak de vulling:

1. Kook de aardappelen en de wortelen.
2. Rasp de aardappelen en maak er puree van. Voeg zure room, eieren en gesmolten boter toe.
3. Mix de wortelen tot je een puree hebt. Voeg suiker, 2 eieren, zure room en een beetje tarwebloem toe.

Maak nu de mandjes:

1. Verwarm de oven op 220 °C.
2. Neem een mandje en doe er eerst aardappelpuree en daarna wortelpuree in. Herhaal dit met de andere mandjes.
3. Bak de mandjes op 220-250 °C. Het deeg moet droog worden.
4. Als de sklandrausis (= het gevulde mandje) klaar is, haal je hem uit de oven. Laat hem afkoelen.
5. Doe er een beetje zure room over. Bestrooi met suiker, kaneel of komijn.
6. Eet de sklandrausis koud. Drink er een kop thee of een glas melk bij.



TABOULEH

Tabouleh is een salade uit de Libanese en Syrische keuken.

Je eet het als voorgerecht of als bijgerecht.

INGREDIËNTEN:

- 3 bosjes verse peterselie
- 3 grote tomaten
- 4 lepels bulgur
- ½ bos munt
- 2 grote uien
- citroensap
- zout
- een beetje water
- olijfolie

RECEPT:

1. Hak de peterselie heel fijn.
2. Hak de munt.
3. Snijd de uien en de tomaten in stukjes.
4. Maak de bulgur klaar. Volg de instructies op de verpakking.
5. Pers een citroen en houd het sap apart.
6. Meng alle ingrediënten samen. Doe de olijfolie en het zout erbij.



TORTILLA

Je kan Spaanse tortilla koud of warm eten, als voorgerecht, bij een salade, op een baguette met tomaat, of in blokjes of puntjes als tapa.

INGREDIËNTEN:

(VOOR 6 PERSONEN)

- 6-7 middelgrote, geschilde aardappelen
- 1 witte ui
- 6 grote eieren
- 500-750 ml olijfolie (om te bakken)
- zout

RECEPT:

1. Snijd de geschilde aardappelen in de lengte doormidden. Leg ze met de platte kant naar beneden. Snijd ze in dunne schijfjes van 3 mm. Als je de schijfjes dikker snijdt, duurt het langervoor de aardappelen gaar zijn. Als je ze dunner snijdt, plakken de schijfjes aan elkaar.
2. Snijd de ui in blokjes van 6 mm.
3. Doe de ui met de aardappelen en een beetje zout in een kom. Verwarm de olijfolie in een antiaanbakpan. De olie is warm genoeg als een stukje aardappel of brood direct begint te sissen. Doe er dan de ui en de aardappelen bij. Gebruik zo veel olie dat de aardappelen bijna onder staan. Laat niets aanbakken en zet eventueel het vuur iets lager. Als je de aardappelen snel bruin ziet kleuren, staat je vuur te hoog. Laat bakken tot de aardappelen in 2 breken als je er met een spatel tegen duwt.
4. Haal de aardappelen en de uien met een schuimspaan uit de pan. Leg ze in een vergiet en laat de olie uitlekken op een bord onder het vergiet. Je kan de olie nog een keer gebruiken, voor je Spaanse omelet.
5. Breek de eieren in een grote kom. Klop ze met een vork of garde los. Giet de aardappelen en de uien bij de eieren. Roer ze om met een grote lepel.
6. Neem een antiaanbakpan van 24 cm diameter. Giet er 1-2 eetlepels olijfolie in en verwarm op een middelhoog vuur. Laat de olie niet verbranden. Roer nog een keer in het aardappelmengsel en giet het in de warme pan. Zorg ervoor dat alles gelijkmatig verdeeld is. Laat bakken tot het ei aan de rand van de pan gekookt is en nog vloeibaar in het midden. Til voorzichtig 1 kant van de omelet op. Kijk of het ei al een beetje bruin is. Als de omelet onderaan bruin is, kan je ze draaien.
7. Werk boven een zuiver werkvlak. Als de omelet valt, kan je ze nog 'redden' van het werkvlak. Plaats een groot bord (30 cm diameter) ondersteboven op de pan. Houd met 1 hand de steel van de pan vast. Druk met de andere hand het bord stevig tegen de pan en draai de pan snel ondersteboven. De omelet valt in je bord. Als je niet snel genoeg bent, druipt het vloeibare ei uit de pan.
8. Zet de pan op het vuur. Doe er genoeg olie in om de bodem te bedekken. Verwarm +/- 30 seconden. Schuif de omelet van het bord terug in de pan. Gebruik een spatel om de omelet mooi op de bodem van de pan te plaatsen.
9. Laat de omelet 3-4 minuten verder bakken. Zet het vuur uit. Laat de tortilla een paar minuten rusten in de pan.





C DE KAM

102 | 2018: Sinterklaasbende | Sinterklaasshow

12 | 2018: Theater de Spiegel | Noctua

01 | 2019: Sprinkles Even | Klein dumaie

TZATZIKI

Tzatziki is een traditioneel Grieks bijgerecht.

INGREDIËNTEN:

- 500 g Griekse volle yoghurt
- ½ komkommer
- 3-4 teentjes knoflook
- 2 eetlepels rodewijnazijn
- 4-5 eetlepels olijfolie
- peper en zout

RECEPT:

1. Schil de komkommer en rasp de komkommer boven een vergiet. Je mag eventueel een beetje schil laten zitten. Voeg een beetje zout toe en laat goed uitlekken.
2. Doe de knoflook in een blender en voeg de rodewijnazijn, peper en zout toe. Je krijgt een soort van 'pasta'. Voeg de yoghurt en 4-5 eetlepels olijfolie toe. Meng alles met de hand.
3. Voeg daarna de komkommer toe.
4. Roer alles goed door elkaar. Laat de tzatziki enkele uren of een hele nacht in de koelkast staan. Zo wordt hij lekker!
5. Serveer met Griekse pitabroodjes, grissini of vers brood.

SOEPEN



AARDAPPELSOEP MET MIERIKSWORTEL

In de Duitse keuken gebruiken ze vaker mierikswortel. In sommige regio's gebruiken ze het bij vlees of worst in plaats van mosterd.

INGREDIËNTEN:

(VOOR 6 PERSONEN)

- 600 g aardappelen
- 50 g boter
- 700 ml groentebouillon
- 200 g room
- 2 eetlepels geraspte mierikswortel
- zout en peper

RECEPT:

1. Kook de aardappelen in zout water.
2. Doe de schil van de aardappelen en druk ze door een zeef.
3. Smelt de boter in een pan.
4. Doe de aardappelpuree, groentebouillon en room erbij.
5. Laat de soep 5-10 minuten op het vuur staan. Laat het deksel op de pot.
6. Roer de mierikswortel door de soep. Kruid met peper en zout.



AUGURKENSOEP

Dit is een traditionele Poolse soep.

INGREDIËNTEN:

(VOOR 6 PERSONEN)

- 400 g varkensvlees
- 1 pot zure augurken
- 3 aardappelen
- 2 wortelen
- 2 eetlepels Poolse soepkruiden
- 1,5 liter water
- 1,5 eetlepel dikke zure room (15-18 %)
- peper en zout

RECEPT:

1. Snijd het vlees, de aardappelen en de wortelen in blokjes.
2. Doe het water in een grote kookpot. Voeg de soepkruiden en het vlees toe. Kook tot het vlees zacht is.
3. Voeg de aardappelen en de wortelen toe. Kook tot de groenten zacht zijn.
4. Rasp de zure augurken. Voeg ze toe aan de soep. Kook nog 15 minuten.
5. Voeg de zure room, peper en zout toe.



BARSZCZYK (RODEBIETENSOEP)

Barszczyk is een specialiteit uit de Poolse keuken.

INGREDIËNTEN:

(VOOR 6-8 PERSONEN)

- 350 g soepgroenten (wortel, prei, selder, peterselie, ui)
- 100 g gerookt spek
- 2 liter bouillon
- 250 g ongekookte rode bieten
- 1 laurierblad
- zout en peper
- 10 g gedroogde paddenstoelen
- 0,5 liter bietenzuur
- 1 teentje knoflook
- 1 theelepel suiker
- citroensap of azijn

RECEPT:

1. Maak de groenten schoon en snijd ze fijn.
2. Snijd de rode bieten in plakjes.
3. Kook de groenten, de paddenstoelen en het spek in +/- 2 liter bouillon.
4. Voeg de plakjes rode biet, de peper en het laurierblad toe.
5. Laat +/- ½ uur op het vuur staan. Je krijgt zo een bouillon.
6. Giet deze bouillon door een zeef.
7. Voeg het bietenzuur toe aan de gezeefde bouillon.
8. Verwarm de soep tot ze bijna kookt. Laat de soep niet helemaal koken, want dan verdwijnt de kleur.
9. Voeg zout, peper, suiker, een geperst teentje knoflook en citroensap of azijn toe.



KIPPENSOEP

In de Filipijnse keuken vind je multiculturele combinaties van ingrediënten en gerechten.

INGREDIËNTEN:

- 300 g kipfilet
- 50 g kool, in plakjes gesneden
- 3 stengels bleekselder, in stukken gesneden
- 1 middelgrote gele ui, in kleine stukken gesneden
- 3 stukjes knakworst
- 1 wortel, in kleine stukken gesneden
- 3 dl ongezoete gecondenseerde melk
- 210-280 g elleboogjesmacaroni
- 2 koffielepels fijngesneden knoflook
- 1 kippenbouillonblokje
- 1,5-2 liter water
- 3 eetlepels (zonnebloem)olie
- zout en peper

RECEPT:

1. Doe het water in een middelgrote kookpot. Voeg de kipfilets toe.
2. Doe het deksel op de pot en laat 15-18 minuten koken. Doe er nog een beetje water bij als dat nodig is.
3. Haal de kipfilets uit het water. Laat ze afkoelen en snijd ze in stukken. Laat het water en de kipfilets even staan.
4. Doe de olie in een grote kookpot en zet hem op het vuur. Voeg de knoflook, de ui, de bleekselder en de wortel toe. Laat 2-3 minuten stoven.
5. Voeg de kip toe. Roer en laat 1 minuut koken.
6. Voeg de knakworst toe. Roer snel en voeg het water van de kipfilets toe. Laat het koken.
7. Voeg het bouillonblokje toe. Roer. Doe een deksel op de kookpot en kook 3-5 minuten.
8. Voeg de macaroni toe en laat nog 10 minuten koken.
9. Voeg nu de kool toe. Roer en laat 3-5 minuten koken. Voeg een beetje water toe als dat nodig is.
10. Voeg de gecondenseerde melk toe. Roer en laat nog eens 3 minuten koken.
11. Voeg zout en peper toe.



WITLOOFSOEP

We noemen witloof soms het Belgische 'witte goud'. Het bekendste gerecht met witloof is witloof met hesp en kaassaus, in de oven klaargemaakt.

INGREDIËNTEN: (VOOR 6 PERSONEN)

- 2 uien
- het wit van 2 preistengels
- 1 kg witloof
- 1,5 liter kokend water
- 1 kippenbouillonblokje
- 1 klontje boter
- zout en peper
- nootmuskaat
- gemalen kaas
- eventueel een beetje room

RECEPT:

1. Snijd de uien fijn.
2. Smelt een klontje boter in een kookpot. Stoof de uien +/- 3 minuten.
3. Snijd het witloof in de lengte door. Snijd het dikke stuk onderaan af. Zo haal je het bittere deel eruit. Snijd het witloof fijn.
4. Snijd de prei fijn. Voeg de prei en het witloof toe aan de uien. Stoof het witloof niet te lang.
5. Doe het kokend water bij de groenten en voeg een bouillonblokje toe. Voeg peper, zout en nootmuskaat toe.
6. Laat de soep zonder deksel +/- 30 minuten koken.
7. Mix de soep glad en voeg eventueel een beetje room toe. Serveer de soep met gemalen kaas.



BIGOS

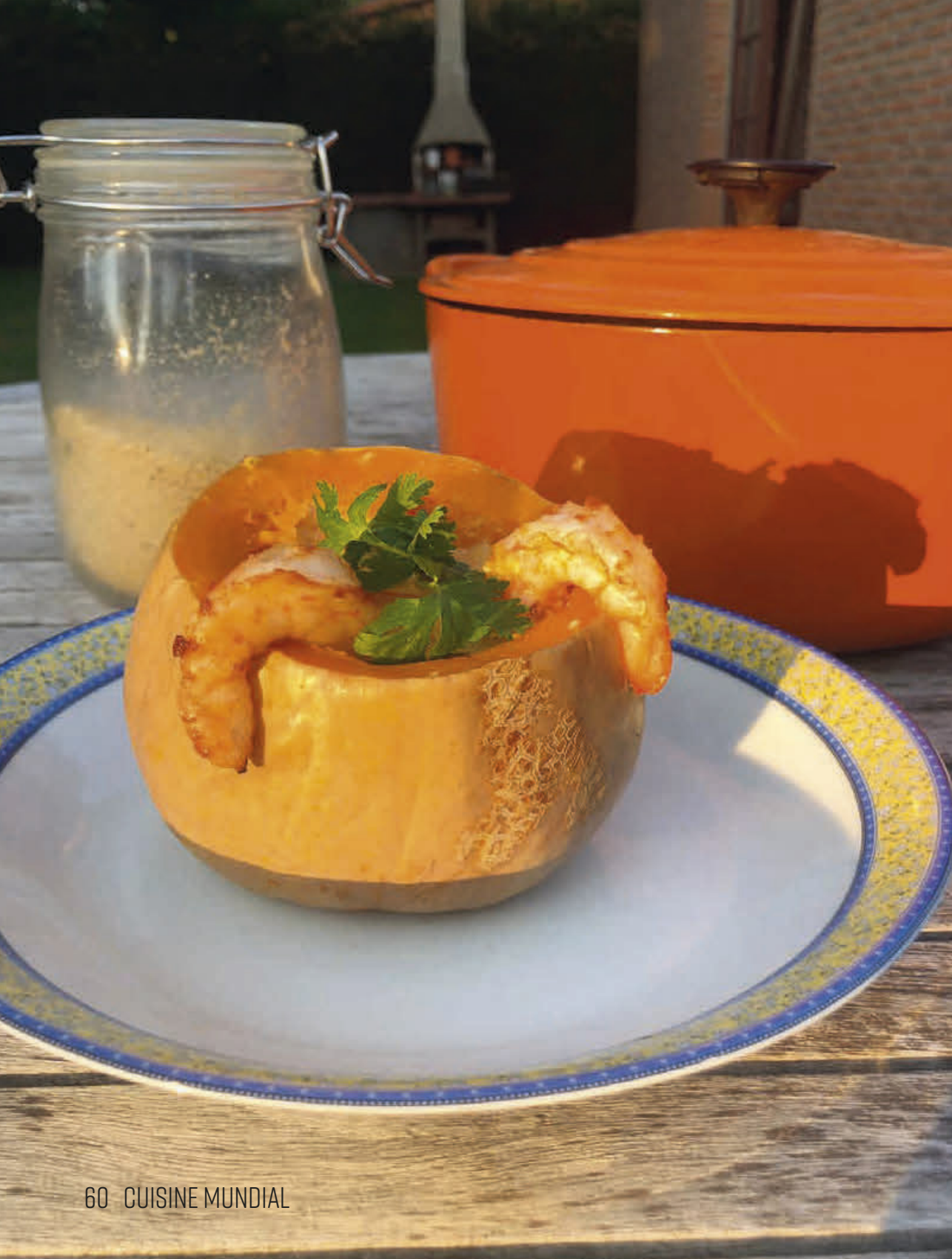
In Polen vind je bigos overal op de menukaart. Je kan het gerecht ook in Litouwen, Wit-Rusland en Oekraïne eten.

INGREDIËNTEN: (VOOR 6-8 PERSONEN)

- 250 g zuurkool
- 250 g wittekool
- 20 g gedroogde paddenstoelen
- 250 g varkensvlees
- 150 g worst
- 20 g boter
- 1 ui
- 3 lepels tomatenpuree
- 3-4 laurierblaadjes
- 3-4 jamaicapeperbolletjes
- 1 koffielepel peper
- 1 koffielepel marjolein
- zout
- 250 ml water

RECEPT:

1. Doe de zuurkool en de wittekool in een kookpot. Voeg de gedroogde paddenstoelen en water toe.
2. Smelt de boter in een pan. Bak het varkensvlees en de worst.
3. Snijd de ui fijn.
4. Voeg de gebakken ui toe aan de kool.
5. Doe ook de andere ingrediënten in de kookpot.
6. Laat alles 2-3 uur stoven.



CAMARÃO NA MORANGA

(SCAMPI MET POMPOEN)

Dit is een typisch gerecht van de Braziliaanse kust. Traditioneel serveren ze het gerecht in een pompoen, maar je kan ook een mooie kom of kookpot gebruiken.

INGREDIËNTEN:

(VOOR 8-10 PERSONEN)

- 2,5 of 3 kg pompoen (middelgroot)
- 1 kg scampi (gepeld) + eventueel 3-5 extra scampi (niet gepeld)
- 3 tomaten
- 1 grote ui
- 2 teentjes look
- 2 eetlepels olijfolie (of maïsolie of zonnebloemolie)
- 200 ml room
- 250 g roomkaas (bv. Philadelphia) + eventueel 150 g extra
- peper en zout
- 2 liter water
- 1 eetlepel gehakte peterselie

RECEPT:

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Was de pompoen. Snijd een 'deksel' van +/- 5 centimeter van de pompoen. Haal de pitten uit de pompoen. Doe de pompoen in aluminiumfolie. Steek de pompoen in de oven tot hij gaar is (+/- 45 minuten).
3. Was de tomaten. Laat het water koken in een kookpot. Snijd met een mes een kruis in de bovenkant van de tomaten. Leg de tomaten 20 seconden in het water. Haal de tomaten uit het water en leg ze direct in koud water. Pel de tomaten. Haal de pitten eruit en snijd ze in kleine stukken.
4. Snijd de uien en de look fijn.
5. Doe 1 eetlepel olijfolie in een pan. Bak de scampi tot ze gaar zijn. Neem de scampi uit de pan en leg ze in een kom.
6. Stoof in dezelfde pan eerst de look. Voeg de uien toe. Voeg een beetje olijfolie toe als het nodig is. Voeg de tomaten toe. Laat ze op een laag vuur stoven. Voeg peper en zout toe.
7. Voeg de scampi en de room toe. Laat licht verder koken en voeg de roomkaas toe. Roer tot je een homogene saus hebt. Voeg de gehakte peterselie toe.
8. Neem de pompoen uit de oven. Als je wil, kan je extra roomkaas aan de binnenkant van de pompoen smeren. Doe de saus in de pompoen.
9. Als je wil, kan je nog extra scampi's bakken. Leg ze op de pompoen met de saus.
10. Serveer met rijst en een groene salade.
11. Hoe serveer je de camarão? Neem met een lepel een beetje pompoen van de binnenkant en serveer met de saus met scampi.

EXTRA TIPS:

- Je kan kip in plaats van scampi gebruiken.
- Je kan kruidenkaas (bv. Boursin) in plaats van roomkaas gebruiken (eventueel een beetje minder).
- Je kan diverse soorten pompoen gebruiken voor dit recept.



KOSHARI

Koshari is een klassieker uit de Egyptische keuken. Je kunt het gerecht op bijna elke straathoek kopen.

INGREDIËNTEN:

- 200 g bruine linzen, gespoeld
- 80 g pasta
- 200 g rijst
- 1 blik kikkererwten, uitgelekt
- +/- 1,5 kg uien, gepeld en in ringen gesneden
- 125 ml olijfolie
- 1 theelepel komijn
- zout en peper

INGREDIËNTEN VOOR DE TOMATENSAUS:

- 2 eetlepels olijfolie
- 100 g ui, in stukjes
- 4 teentjes look, in stukjes
- 1 blik gepelde tomaten
- 2 theelepels azijn
- ½ theelepel komijn
- ½ theelepel cayennepeper
- zout en peper

RECEPT:

1. Laat 500 ml water koken en voeg de rijst toe. Zet het vuur lager. Doe een deksel op de kookpot en laat koken tot de rijst gaar is (40-50 minuten). Haal de rijst van het vuur. Zet de rijst aan de kant.
2. Kook ondertussen de linzen. Breng 1 liter water aan de kook. Voeg de linzen toe. Kook tot de linzen zacht zijn (25-30 minuten). Laat uitlekken. Zet de linzen aan de kant.
3. Laat 1 liter water koken. Voeg de pasta toe. Roer tot het water opnieuw kookt. Lees de instructies op de verpakking en laat de pasta het juiste aantal minuten koken. Laat uitlekken. Zet de pasta aan de kant.
4. Bak de uien aan. Je kan de uien zo lang aanbakken als je wil. Wil je het op de traditionele manier doen? Laat de uien dan karamelliseren. Zet een pan met de olijfolie op een hoog vuur. Voeg de uien en een beetje zout toe. Zet het vuur lager. Doe een stuk aluminiumfolie over de pan. Roer de eerste 30 minuten af en toe. Na 45 minuten worden de uien bruin. Na 1 uur zijn de uien zacht. Check de uien regelmatig! Na 1 uur worden de uien nog veel sneller bruin. Na maximaal 1 uur en 45 minuten zijn de uien klaar.
5. Maak ondertussen de saus. Zet een pan met de olijfolie op een middelhoog vuur. Voeg de uien en de look toe. Sauteer tot de uien zacht zijn.
6. Voeg de tomaten toe en zet het vuur lager. Doe een deksel op de pan. Laat de saus 20 minuten zacht koken. Roer af en toe.
7. Voeg de komijn, cayennepeper, azijn en zout en peper toe. Zet de saus aan de kant tot de koshari klaar is.
8. Haal de uien van het vuur. Laat ze uitlekken boven een kom. Leg de uien op keukenpapier. Gooi de olie niet weg.
9. Doe de olie van de uien in een pan op een middelhoog vuur. Voeg de rijst, pasta, linzen en kikkererwten toe. Kruid met komijn, zout en peper.
10. Voeg de uien toe. Meng goed. Proef en laat warm worden.
11. Serveer de koshari met de saus.



MOUSSAKA

De Griekse versie bestaat uit lagen aubergine, aardappel, gehakt en bechamelsaus.

INGREDIËNTEN VOOR DE MOUSSAKA:

- 500 g rundergehakt
- 2 aubergines
- 3 aardappelen
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 50 g tomatenpuree
- peterselie
- zout en peper
- olijfolie

INGREDIËNTEN VOOR DE BECHAMELSAUS:

- 8 eetlepels bloem
- 500 ml melk
- 2 eetlepels boter
- 1 ei

RECEPT:

1. Schil de aardappelen en snijd ze in schijfjes van 1 cm.
2. Snijd de aubergines in schijven van 1 cm. Je moet ze niet schillen.
3. Doe olijfolie in een pan. Bak de aubergines langs 2 kanten. Doe er peper en zout op. Haal ze van het vuur.
4. Snijd de ui en het teentje knoflook fijn. Bak ze in olijfolie.
5. Voeg het gehakt toe en laat even verder bakken.
6. Voeg peper, zout en peterselie toe.
7. Voeg ook de tomatenpuree toe. Roer alles goed door elkaar en laat de pan op een zacht vuur staan.
8. Maak nu de bechamelsaus. Smelt de boter in een pan. Voeg de bloem toe. Meng goed tot een roux. Voeg de melk toe. Laat koken tot je een gladde saus hebt. Voeg peper en zout toe. Klop het ei en voeg het toe.
9. Doe een beetje olijfolie in een ovenschotel. Leg de aardappelen op de bodem van de schotel. Voeg een beetje peper toe.
10. Leg een laag aubergines op de aardappelen.
11. Leg het gehakt over de aubergines en giet de bechamelsaus erover.
12. Bak de moussaka 1 uur op 200 °C.



OKONOMIYAKI

Okonomiyaki is een soort mix tussen een pannenkoek en een omelet. De naam heeft 2 delen: 'okonomi' en 'yaki'. Dat betekent 'gebakken/gegrild zoals je wilt'. Je kan okonomiyaki dus vullen met ingrediënten die je zelf lekker vindt. Deze versie is van Hiroshima, met yakisobanoedels en buikspek. Je kan ook andere versies maken, bijvoorbeeld met zeevruchten en zonder noedels.

INGREDIËNTEN:

- 100 g bloem
- 160 ml water
- 5 ml mirin (zoete Japanse rijstazijn)
- bonitopoeder
- 300 g spitskool
- 60 g sojascheuten
- tenkasu (gefrituurd tempuradeeg) of gebakken uitjes
- 20 g lente-ui
- 4 sneden buikspek
- 100 g yakisobanoedels (gekookt)
- okonomisaus of zelfgemaakte okonomiyakisaus
- 1 ei
- mayonaise
- peterselie (gehakt)
- bonitovlokken (katsuobushi)

RECEPT:

1. Zet een tefalpan op het vuur.
2. Doe de bloem, het water en de mirin in een kom. Roer met een garde tot je een glad deeg hebt.
3. Giet een pollepel deeg in de warme tefalpan. Roer het een beetje uit elkaar tot je een dunne 'pannenkoek' hebt.
4. Strooi er een beetje bonitopoeder over. Leg de spitskool en de sojascheuten erop. Strooi een beetje tenkasu of gebakken uitjes en de lente-ui over de sojascheuten. Leg de sneden buikspek erop.
5. Giet een pollepel deeg over al deze lagen en draai je 'pannenkoek' om. Laat de pannenkoek opnieuw bakken. Haal de pannenkoek uit de pan.
6. Giet een beetje olie in dezelfde pan. Leg er de gekookte noedels op en druk ze een beetje plat. Giet er okonomisaus over en meng de saus met de noedels.
7. Leg de pannenkoek op de noedels. Druk de pannenkoek een beetje plat.
8. Verwarm ondertussen een andere pan op het vuur. Breek een ei in deze pan en roer het een beetje door elkaar.
9. Leg de pannenkoek op het ei en draai de pannenkoek daarna om.
10. Giet er royaal okonomisaus over en strijk de saus met een borsteltje door elkaar.
11. Giet er een beetje mayonaise over.
12. Strooi er de gehakte peterselie en bonitovlokken over.
13. Laat nog even doorbakken en serveer.

EXTRA TIPS:

- Je kan kant-en-klare noedels kopen. Kook ze voor je de okonomiyaki maakt.
- Je kan zelf okonomiyakisaus maken. Meng 30 ml worcestersaus, 15 ml ketchup, 5 ml sojasaus, 5 ml honing, 5 ml oestersaus en 5 ml mirin in een kommetje. Giet alles in een pan en laat 5 minuten koken op een middelmatig vuur. Blijf 5 minuten roeren.



PLOV MET KIP

'Plov' is een rijstgerecht (pilav) uit Oezbekistan. Deze versie is met kip, maar je kan bijvoorbeeld ook lamsvlees gebruiken.

INGREDIËNTEN:

(VOOR +/- 6 PERSONEN)

- 500 g basmatirijst
- 800 g kippendijen zonder het bot
- 80 ml arachideolie
- zout en peper
- 2 grote uien (+/- 300 g), in ringen en dan in 4 gesneden
- 250 ml water
- 400 g wortelen, geschild en in reepjes gesneden
- 1 eetlepel korianderpoeder
- 1 theelepel komijnpoeder
- 1 theelepel komijnzaadjes
- een beetje chilipoeder
- een kleine eetlepel kurkuma
- lente-ui
- 1 bol knoflook

RECEPT:

1. Spoel de rijst 7-8 x. Zet de rijst apart (zonder water).
2. Verwarm de oven voor op 150 °C.
3. Haal de teentjes uit de bol knoflook en leg ze op aluminiumfolie. Je moet ze niet pellen. Doe een beetje olie bij de knoflook. Vouw de aluminiumfolie dicht. Leg dit pakket 1 uur in de oven.
4. Haal het pakket uit de oven en haal de knoflook uit de schil.
5. Doe olie in een pan en bak de kip bruin. Voeg zout, peper en de ui toe. Laat alles 10 minuten bakken.
6. Voeg het water en nog een beetje zout toe. Je moet zeker niet bang zijn om zout toe te voegen. Voeg ook de specerijen (koriander, komijn, chili, kurkuma) toe. Roer tot je een platte laag hebt.
7. Kook in een aparte kookpot water.
8. Leg de wortel op de platte laag van de kip en de specerijen. Roer niet!
9. Laat alles met een deksel op de pan 5 minuten op het vuur staan.
10. Leg de rijst op de wortelen. Roer ook nu niet! Je mag de rijst wel een beetje aandrukken.
11. Voeg kokend water toe, tot het 1 cm boven de rijst komt. Laat alles zonder deksel verder koken, tot het water juist onder de rijst komt. Zet het vuur nu laag.
12. Maak voorzichtig een kleine berg van de rijst. Maak met de steel van een pollepel gaten tot op de bodem van de pan. Zo blijft er geen water op de bodem.
13. Zet het vuur op de laagste stand. Doe het deksel terug op de pan en laat nog 10-15 minuten staan.
14. Zet het vuur uit. Laat de rijst nog 10 minuten staan, met het deksel op de pan.
15. Meng alles door elkaar.
16. Serveer met de knoflook en de lente-ui.





SALADE NIÇOISE

De salade niçoise is genoemd naar de Franse stad Nice.

Het enige echte recept bestaat niet: er zijn veel varianten.

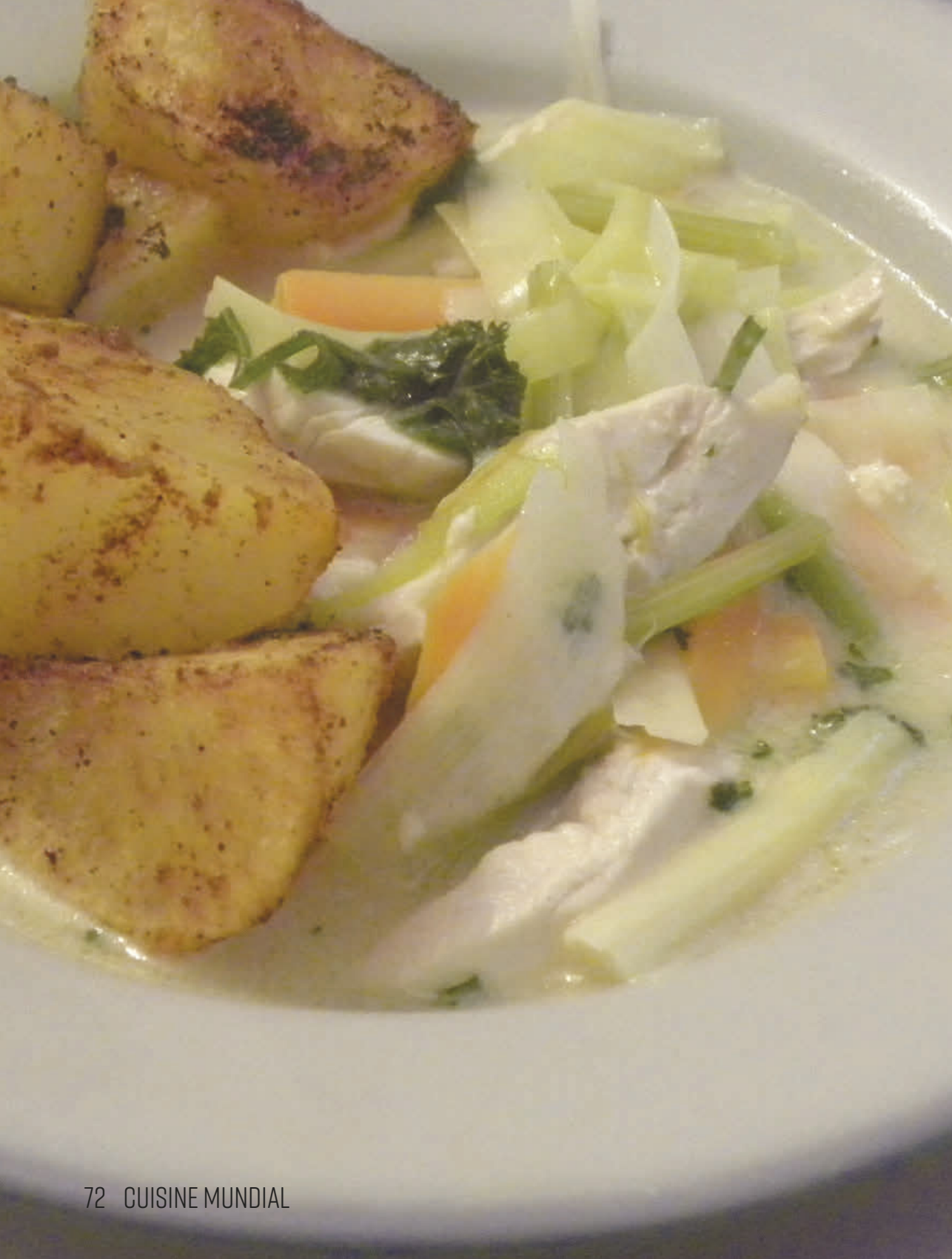
INGREDIËNTEN:

(VOOR 6 PERSONEN)

- 11 tomaten
- 2 komkommers
- 6 eieren
- 3 takken witte selder
- 2 groene paprika's
- 1 krop sla
- 1 grote ui
- 5 blikken tonijn in eigen nat
- 1 blik ansjovis
- 1 bos radijzen
- 1 blik zwarte olijven zonder pit
- 1 blik artisjokken
- 1 bos basilicum
- olijfolie
- rode azijn of 1 citroen
- zout en peper

RECEPT:

1. Kook de eieren en leg ze in koud water. Pel de eieren.
2. Snijd de uien, de paprika's, de komkommers en de selder in stukken.
3. Snijd de radijzen in schijfjes.
4. Laat de tonijn uitlekken en snijd hem daarna in stukken.
5. Snijd de tomaten in kwartjes.
6. Snijd de artisjokken in 2.
7. Snijd de gekookte eieren in kwartjes.
8. Laat ook de ansjovis uitlekken.
9. Meng alle ingrediënten met de sla.
10. Snijd de basilicum.
11. Voeg de olijven en de basilicum toe aan de andere ingrediënten.
12. Voeg zout en peper toe.
13. Meng de olijfolie en de azijn of het sap van de citroen door de salade.
14. Zet de salade 1 uur in de koelkast voor je ze serveert.



WATERZOOI

Waterzooi is een typisch gerecht uit Gent. Je kan waterzooi maken met kip of met vis. Je kan het serveren als een soort soep, met brood.

INGREDIËNTEN:

- 1 kip van +/- 900 g
- 2 middelgrote laurierbladeren
- ½ glas witte wijn
- het wit van 3 stengels prei
- 3 stengels selder (zonder de blaadjes)
- 6 wortelen
- peper en zout
- ½ liter room
- aluminiumfolie
- maïzena
- (gehakte) peterselie

RECEPT:

1. Snijd de groenten (prei, selder, wortel) in dunne lange staafjes, van +/- ½ cm op 5-6 cm.
2. Vul de kip met de laurierbladeren en kruid met peper en zout.
3. Leg de kip in een kookpot. Leg de groenten op de kip en kruid met peper en zout.
4. Giet de witte wijn over de kip en de groenten.
5. Leg aluminiumfolie over de kookpot en doe daar het deksel op.
6. Zet op een middelmatig vuur. Kookt het? Zet het vuur dan lager. Laat 45 minuten stoven. Check in de helft van de kooktijd of er nog genoeg vloeistof in de kookpot zit. Er mag ook niet te veel vloeistof in zitten!
7. Haal de kip uit de kookpot. Houd de kip warm.
8. Giet de room in de kookpot. Laat een paar minuten koken. Los een beetje maïzena op in water. Giet het bij de room en roer.
9. Snijd de kip in stukken. Giet de roomsaus over de kip. Strooi er een beetje gehakte peterselie over.
10. Serveer met kleine gekookte aardappelen.



BIKO

Biko is een soort van rijstcake.

INGREDIËNTEN:

- 380 g kleefrijst ('malagkit')
- 360 ml water
- 360 g bruine suiker
- 960 ml kokosmelk
- ½ koffielepel zout

RECEPT:

1. Doe de rijst en het water in een rijstkoker. Kook tot de rijst klaar is. Laat de rijst niet helemaal gaar worden.
2. Meng de kokosmelk, de bruine suiker en het zout in een kookpot. Kook op een laag vuur tot je een dikkere massa krijgt. Roer constant.
3. Voeg de rijst toe en meng goed. Laat koken tot alle vloeistof verdampd is. Je hebt nu 'biko' gemaakt.
4. Doe de biko in een schotel en strijk alles glad.



BRUSSELSE WAFELS

Je eet de Brusselse wafel warm, met poedersuiker of met slagroom.

INGREDIËNTEN:

(VOOR +/- 40 WAFELS)

- 2 pakjes gist
- 1,5 liter water
- 0,5 liter melk
- 1 kg bakboter
- 12 eigelen
- het wit van 12 eieren
- 1,5 kg bloem
- 1 pakje vanillesuiker

RECEPT:

1. Los de gist op in 1 liter lauw water.
2. Voeg de melk en het pakje vanillesuiker toe.
3. Voeg de eigelen toe. Voeg daarna de bloem toe.
4. Smelt de boter en roer er ½ liter koud water door.
5. Klop het eiwit stijf en voeg het toe.
6. Laat het deeg +/- 30 minuten rijzen.
7. Bak de wafels.



GEMBERCAKE MET CITROENGLAZUUR

Zoete Britse gerechten zijn erg populair. Ook deze gembercake is typisch Brits.

INGREDIËNTEN:

- 150 g zelfrijzende volkorenbloem (of 150 g volkorenbloem + 2 koffielepels bakpoeder)
- 1,5 koffielepel bakpoeder (ook als je volkorenbloem + 2 koffielepels bakpoeder gebruikt)
- 3 koffielepels gemberpoeder
- 150 g zachte boter
- 150 g fijne suiker
- 3 eieren
- 100 g grof gesneden gemberbolletjes in suikersiroop

INGREDIËNTEN VOOR HET CITROENGLAZUUR:

- 100 g poedersuiker
- 1-2 eetlepels vers geperst citroensap
- citroenschil

RECEPT:

1. Verwarm de oven op 170 °C. Neem een bakblik (450 g). Leg bakpapier op de bodem en tegen de korte zijden van het bakblik. Besmeer de lange zijden van het bakblik met boter.
2. Maak het deeg. Zeef de bloem, het bakpoeder en het gemberpoeder in een keukenmachine, mixer of kom.
3. Voeg de boter, suiker en eieren toe.
4. Meng alles tot het licht, dik en glanzend is.
5. Roer er de gesneden gemberbolletjes door.
6. Schep het deeg in het bakblik. Strijk de bovenkant glad.
7. Bak 1 uur-1 uur en 10 minuten of tot de cake een beetje omhoog gekomen is en een beetje los komt van de zijanten.
8. Laat een paar minuten afkoelen in het bakblik. Draai de cake dan om op een rooster en laat verder afkoelen.
9. Maak nu het citroenglazuur. Zeef de poedersuiker in een kom. Voeg langzaam citroensap toe. Je moet deze mix gebruiken om de cake te besmeren. De mix moet dus stijf zijn.
10. Besmeer de cake met het citroenglazuur.
11. Snijd met een zesteur de schil van een citroen. Leg de citroenschil op het citroenglazuur.



KANELBULLAR

Kanelbullar zijn opgerolde Zweedse broodjes met een boter-kaneelvulling.

INGREDIËNTEN VOOR HET DEEG:

(VOOR +/- 25 KANELBULLAR)

- 175 g ongezouten boter, in stukken
- 500 ml melk
- 50 g verse gist of 4,5 koffielepels droge gist
- 110 g fijne suiker
- 1 koffielepel zout
- 1 eetlepel kardemompoeder
- 900 g bloem
- 1 ei
- parelsuiker, om over de broodjes te strooien

INGREDIËNTEN VOOR DE VULLING:

- 125 g ongezouten boter, in stukken
- 110 g fijne suiker
- 1,5 eetlepel kaneelpoeder

RECEPT:

Maak eerst het deeg:

1. Smelt de boter.
2. Voeg de melk toe. Meng alles. Laat deze mix afkoelen tot 37 °C.
3. Verkruiemel de gist in een grote kom. Voeg de mix van boter en melk toe en roer tot de gist opgelost is. Voeg de suiker toe en roer.
4. Voeg langzaam de bloem, het kardemompoeder en het zout toe. Roer tot het deeg glad is.
5. Leg een theedoek over de kom. Laat de kom 40 minuten staan, of tot het volume van het deeg 2 x zo groot is.

Maak de vulling:

1. Laat de boter zacht worden.
2. Meng de boter, de suiker en het kaneelpoeder in een kom tot je een massa hebt die je kan smeren.

Maak nu de kanelbullar:

1. Strooi een beetje bloem over de tafel of het aanrecht.
2. Leg het deeg op de bloem en kneed het.
3. Rol het deeg met de deegrol tot een rechthoek van 3 mm dik.
4. Smeer de vulling gelijkmatig over de bovenkant.
5. Rol het deeg voorzichtig op, langs de lange zijde.
6. Snijd 24 schijven uit de rol.
7. Leg de schijven in papieren cupcakevormpjes, op een rooster.
8. Leg een theedoek over de vormpjes en laat ze 30 minuten staan.
9. Verwarm de oven op 225 °C.
10. Klop het ei los. Bestrijk er de schijven mee.
11. Strooi parelsuiker over de schijven.
12. Bak de schijven 10 minuten of tot ze mooi goudbruin zijn.



KERSTSTRONK MET KOKOS EN CHOCOLADE

Kerststronk is een traditioneel dessert voor de periode rond Kerstmis. Als je het gebak serveert, ziet het eruit zoals een houtblok.

INGREDIËNTEN VOOR DE BISCUIT:

- 4 eieren
- 125 g bloem
- ½ zakje gist
- 80 g suiker
- 1 zakje vanillesuiker
- 100 g boter (gesmolten)
- 75 g geraspte kokosnoot
- 3 koffielepels kokoslikeur (bv. Malibu)

INGREDIËNTEN VOOR DE CHOCOLADEVULLING:

- 1 eigeel
- 40 g suiker
- 1 zakje vanillesuiker
- 100 g boter
- 50 g chocolade

INGREDIËNTEN VOOR HET GLAZUUR:

- 300 g mascarpone
- 50 g poedersuiker
- 1,5 cl vanille-extract
- 100 g geraspte kokosnoot

INGREDIËNTEN VOOR DE VERSIERING:

- chocoladeschilfers
- poedersuiker

RECEPT:

Maak eerst de biscuit:

1. Verwarm de oven voor op 230 °C.
2. Scheid het eigeel van het eiwit. Klop het eiwit.
3. Meng het eigeel met de suiker en de vanillesuiker tot een luchtige mix.
4. Voeg de bloem toe aan deze mix.
5. Voeg voorzichtig het opgeklopte eiwit bij de mix.
6. Voeg de gesmolten boter en de geraspte kokos toe.
7. Giet alles op een bakplaat. Leg er bakpapier op.
8. Laat 8 minuten bakken op 230 °C.
9. Als het deeg klaar is, leg je het op een natte doek. Rol het op. Laat afkoelen.

Maak de chocoladevulling:

1. Klop het eigeel, de suiker en de vanillesuiker au bain-marie tot een luchtige mix.
2. Voeg stukjes zachte boter en gesmolten chocolade toe. Meng met een garde tot een dikke mix.
3. Neem de mix van het vuur. Laat hem op kamertemperatuur opstijven.

Maak nu het glazuur:

1. Meng de mascarpone met de poedersuiker.
2. Voeg het vanille-extract en de geraspte kokosnoot toe.
3. Laat alles 30 minuten staan op een koude plaats.

Maak nu de kerststronk:

1. Rol de biscuit open. Druppel er een beetje kokoslikeur over.
2. Bestrijk de biscuit met de chocoladevulling. Rol de biscuit op.
3. Bestrijk de opgerolde biscuit met het mascarponeglazuur.
4. Trek met een vork strepen in het glazuur.
5. Versier met de chocoladeschilfers.
6. Zet de kerststronk minimaal 3 uur in de frigo.



PANNENKOEKEN

Je kan de pannenkoeken ook oprollen of plooiën. Je kan zoete of hartige pannenkoeken maken. Je kan ze warm of koud eten.

INGREDIËNTEN:

(VOOR +/- 12 DUNNE
PANNENKOEKEN)

- 125 g tarwemeel
- ¼ liter melk
- 1 of 2 eieren
- 1 zakje vanillesuiker (10 g)
- eventueel een beetje citroensap als je zoete pannenkoeken maakt

RECEPT:

1. Meng alle ingrediënten door elkaar.
2. Bak de pannenkoeken in een koekenpan.
3. Doe bruine suiker, jam of gewone suiker op je pannenkoek.

OPTIONEEL:

- bruine suiker
- jam
- suiker



PETIT-BEURRETAART

Petit-beurretaart is een simpel dessert. De meeste kinderen vinden dit ook heel lekker!

INGREDIËNTEN:

- 1-2 kopjes espresso
- petit-beurrekoekjes
- 1 pakje echte boter (op kamertemperatuur)
- poedersuiker (1 g boter = 1 g poedersuiker)
- geraspte chocolade of hagelslag

RECEPT:

1. Zet een kopje sterke espresso. Doe de koffie in een brede schotel. Zo koelt die sneller af.
2. Neem een kom. Doe de boter erin, met de poedersuiker. Meng voorzichtig. Doe er enkele druppels koffie-extract in. Dit is de 'boterroom'.
3. Maak telkens een laag koekjes, een laag boterroom etc. Leg 1 koekje in de koffie (tel 1 seconde). Draai het om (tel opnieuw 1 seconde) en leg het op de serveerschotel. Doe dit ook met de andere koekjes, tot de bodem van de schotel bedekt is met 1 laag koekjes.
4. Smeer er een laag boterroom op.
5. Doe dit altijd opnieuw (een laag koekjes die je eerst in de koffie legt, een laag boterroom, een laag koekjes, een laag boterroom etc.).
6. Smeer de rest van de boterroom op de bovenkant en de zijkanten van de taart.
7. Versier de bovenkant van de petit-beurretaart. Trek met een vork schuine, evenwijdige lijnen in de boterroom. Doe er de geraspte chocolade of de hagelslag op. Laat de boterroom opstijven in de ijskast.



POOLSE WAFELS

Dit is een Pools dessert met lagen dunne wafeltjes en een zoete vulling.

INGREDIËNTEN:

(VOOR +/- 20 WAFELS)

- 250 ml melk
- 250 g boter
- 250 g suiker
- 3 koffielepels
cacaopoeder
- 500 g melkpoeder
- 1 pak speciale (Poolse)
wafels

RECEPT:

1. Verwarm de melk in een kookpot. Los de suiker, het cacaopoeder en de boter op in de melk.
2. Laat afkoelen.
3. Voeg het melkpoeder toe aan de koude massa. Meng voorzichtig, zodat je geen klonters krijgt.
4. Smeer deze massa op een wafel. Druk op een volgende wafel en doe dit altijd opnieuw tot de ingrediënten op zijn.



POTICA

Potica is een traditionele Sloveense 'notenrol'.

INGREDIËNTEN VOOR HET DEEG:

- 500 g bloem
- 250 ml warme melk
- 1 blokje (42 g) bakkersgist
- 80 g suiker
- 1 zakje vanillesuiker
- 100 g zachte boter
- 3 eidooiers
- 3 eetlepels rum
- een beetje zout

INGREDIËNTEN VOOR DE VULLING:

- 500 g gemalen walnoten
- 150 g suiker
- 1 zakje vanillesuiker
- 200 ml slagroom
- 3 eieren
- rum
- citroenzeste

OM TE SERVEREN:

- poedersuiker

RECEPT:

1. Los de gist op in de warme melk. Voeg een eetlepel bloem en een theelepel suiker toe.
2. Laat deze mix 10-20 minuten op een warme plaats staan. Hij moet verdubbelen in volume.
3. Mix de eidooiers, suiker, rum, zout en boter tot de suiker opgelost is.
4. Zeef de bloem en zet de bloem een paar minuten in een lauwe oven.
5. Voeg de mix van melk en gist en de mix met de eidooiers toe. Meng tot het deeg los komt van de lepel. Je mag het deeg ook met een elektrische mixer mengen.
6. Strooi een beetje bloem op een bord of plank. Kneed hierop het deeg tot het glad en elastisch is.
7. Maak een bal van het deeg. Laat het deeg 1-2 uur op een warme plaats staan. Het moet verdubbelen in volume.
8. Maak de vulling van de potica terwijl het deeg op de warme plaats staat.
9. Laat de slagroom koken. Zet het vuur uit en doe de walnoten in de slagroom.
10. Klop het eiwit van 3 eieren stijf.
11. Meng de slagroom en de walnoten met de suiker, rum, eidooiers en citroenzeste.
12. Meng er ook het opgeklopte eiwit door.
13. Vet een bakblik in met boter of gebruik bakpapier.
14. Leg een theedoek of keukenhanddoek open. Strooi er een beetje bloem over.
15. Rol het deeg plat op de theedoek. Het deeg moet zo dik als een pink worden, in een vierkant.
16. Verdeel de vulling over het deeg. Rol eerst 2/3 van het deeg met de hand op en het laatste deel (1/3) met de theedoek.
17. Leg deze 'potica' voorzichtig in het bakblik. De naad moet aan de onderkant zitten.
18. Prik 1 x met een satéstokje in de potica. Zo krijg je het kooldioxide tussen de lagen deeg weg.
19. Laat de potica 1,5-2 uur op een warme plaats staan. De potica moet verdubbelen in volume. Verwarm de oven op 175 °C.
20. Bak de potica in 1 uur gaar en bruin. Leg bakpapier over de bovenkant.
21. Haal het bakblik uit de oven. Laat het even afkoelen. Draai dan de potica om op een bord.
22. Leg een theedoek of iets anders over de potica en laat hem verder afkoelen.
23. Doe er poedersuiker over en serveer.





RIJSTPAP

Rijstpap is 1 van de populairste desserts in de wereld. In India eten ze rijstpap met kardemom, saffraan en andere kruiden. In Marokko voegen ze vaak oranjebloesemwater en kaneel toe. Bij ons is vanille het geheime ingrediënt. Rijstpap is al oud. Op het schilderij 'De Boerenbruiloft' van Pieter Breughel uit 1568 kan je al rijstpap zien.

INGREDIËNTEN:

(VOOR 6 PERSONEN)

- 1 liter volle (verse) melk
- 125 g dessertrijst
- 75 g suiker
- 1 vanillestokje
- bruine suiker

RECEPT:

1. Doe alle ingrediënten in een kookpot. Blijf roeren en breng aan de kook.
2. Laat op een zacht vuur garen (+/- 40 minuten).
3. Serveer met de bruine suiker.



WORTELCAKE

Wortelen zijn zoet. Je kan ze dus perfect gebruiken in taarten of cakes.

INGREDIËNTEN:

- 250 ml zonnebloemolie
- 225 g muscovadosuiker of rietsuiker
- 3 grote eieren
- 225 g zelfrijzende bloem
- een snuifje zout
- ½ theelepel gemengde peperkoekkruiden
- ½ theelepel nootmuskaat
- 1 theelepel kaneel
- 250 g grof geraspte wortelen

INGREDIËNTEN VOOR HET SUIKERGLAZUUR:

- 50 g boter, op kamertemperatuur
- 225 g roomkaas (bijvoorbeeld St Moret of Philadelphia)
- 25 g poedersuiker
- ½ theelepel vanille-extract
- 8 pecannoten, in stukjes gehakt

RECEPT:

1. Besmeer 2 bakvormen van 18 cm doorsnede met boter.
2. Mix de zonnebloemolie en de suiker. Voeg 1 voor 1 de eieren toe.
3. Zeef de bloem. Roer de bloem, het zout en de kruiden met een grote lepel onder het mengsel van de olie, de suiker en de eieren.
4. Voeg de geraspte wortelen toe en meng alles goed.
5. Giet het deeg in de bakvormen. Laat de cakes 30-40 minuten goudgeel bakken op 180 °C. Prik met een breinaald of een metalen pen in het midden van de cake. Is je naald schoon en droog? De cake is gaar!
6. Laat de cake 10 minuten afkoelen in de bakvorm. Haal na 10 minuten de cake uit de vorm. Laat de cake nog verder afkoelen op een rooster.
7. Maak het suikerglazuur. Klop de boter en de roomkaas in een kom. Het mengsel moet licht en luchtig zijn. Zeef de poedersuiker. Voeg de poedersuiker en het vanille-extract toe. Meng alles goed tot je een gladde massa hebt.
8. Verdeel 1/3 van het glazuur over 1 cake. Leg de andere cake er voorzichtig bovenop. Verdeel de rest van het glazuur over de bovenkant. Verdeel de pecannoten erover.



COLOFON

REDACTIE

Anne Decuypere, Karen Stals & alle cursisten en vrijwilligers die een recept indienen

EINDREDACTIE

Anne Decuypere & Karen Stals

WERKGROEP CUISINE MUNDIAL

Daisy Cleymans, Maggy Coenaerts, Anne Decuypere, Leen Dewandeleer, Jan Pollaris, Karen Stals, Margareth Tatum, Carine Vanhoorebeeck & Nadia Verstraeten

COPYRIGHT FOTO'S

Pol Viaene & GC de Kam
Overige foto's blz. 99-102

DRUK & LAY-OUT

Albe De Coker

WOORDENLIJST

- Schoenaerts, Peter en Van Loo, Helga, Thematische woordenschat Nederlands voor anderstaligen, Antwerpen/Amsterdam, Intertaal
- Verburg, Marja en Stumpel, Ruud [et al.], Van Dale Pocketwoordenboek Nederlands als tweede taal, Utrecht/Antwerpen, Van Dale Lexicografie
- Karen Stals

Cuisine Mundial is een initiatief van GC de Kam, Gezinsbond, Davidsfonds, Femma en CVO Crescendo.



CRESCENDO CVO

Met dank aan



VLAAMS-
BRABANT

COPYRIGHT FOTO'S

Foto aardappel: Christos Giakkas op Pixabay
Foto aardappelstamper: Donovan Govan
Foto aluminiumfolie: MonikaP op Pixabay
Foto amandel, citroensap, geraspte kaas, komkommer, kurkuma & olijfolie: Steve Buisinne op Pixabay
Foto ansjovis: Pasi Mämmelä op Pixabay
Foto appel: Marco Roosink op Pixabay
Foto artisjok, basilicum, chocolade & kikkererwt: Jacqueline Macou op Pixabay
Foto aubergine: Republica op Pixabay
Foto augurk, bodem, cayennepeper, dessertrijst, verse gist, hagelslag, korianderpoeder, peperkoekkruiden & rijstkoker: Wikimedia Commons
Foto azijn & bicarbonaat: Evita Ochel op Pixabay
Foto bakpapier: Teemu Korhonen
Foto bakpoeder: Terabyte
Foto bakvorm: David Benbennick op Wikimedia Commons
Foto berg: David Mark op Pixabay
Foto bier: Gerhard Gellinger op Pixabay
Foto bietenzuur, melk, peperkorrels & wortelen: congerdesign op Pixabay
Foto biko: Debbie Tingzon op flickr
Foto blik: maxpixel.net
Foto bloem, rietsuiker, specerijen, suiker & zout: Bruno Glätsch op Pixabay
Foto boekweitmeel & speltmeel: Rasbak
Foto bonitovlokken: Margareth Tatumi
Foto borstel: Pexels
Foto boter: Aline Ponce op Pixabay
Foto bouillon: solucionindividual op Pixabay
Foto bouillonblokje: Alicja op Pixabay
Foto bruine suiker: ckjeziorny op Pixabay
Foto bulgur: Johann Jaritz
Foto cacaopoeder: thecakeschool op Pixabay
Foto chilipoeder, rundergehakt, ui & water: PublicDomainPictures op Pixabay
Foto chocoladeschilders: Igor Tomic op Pixabay
Foto citroen, limoen & tomaat: Robert-Owen-Wahl op Pixabay
Foto citroenschil, komijnzaadjes & laurierblad: Ajale op Pixabay
Foto citroenzeste: Nathan op Unsplash
Foto eieren: StockSnap op Pixabay
Foto eigeel: isfara op Pixabay
Foto eiwit: Douglas D Perkins
Foto elleboogmacaroni: Mustafa Shehadeh op Pixabay
Foto espresso: Studio 7042 op Pexels
Foto garde: InspiredImages op Pixabay
Foto gebakken ui: Midori
Foto gecondenseerde melk: The Ujulala op Pixabay
Foto gedroogde paddenstoel: Waldrebell op Pixabay
Foto gehakt & ketchup: Alexas_Fotos op Pixabay

Foto gele chilipeper: Angelo Giordano op Pixabay
Foto gemberpoeder: siala op Pixabay
Foto gepelde tomaat: Crepessuzette op Pixabay
Foto geraspte chocolade: Jürgen Brandes op Pixabay
Foto geraspte kokosnoot: Vijaya Narasimha op Pixabay
Foto geraspte wortel: Krzysztof Jaracz op Pixabay
Foto gerookt spek: Morana T op Pixabay
Foto griesmeel: aking1000 op Pixabay
Foto groene banaan: PIRO4D op Pixabay
Foto groene paprika: Thomas Breher op Pixabay
Foto havervlokken: Kai Stachowiak PublicDomainPictures
Foto honing: Monfocus op Pixabay
Foto houten lepel: moritz320 op Pixabay
Foto jam: Michal Jarmoluk op Pixabay
Foto jamaicapeper: Gerard Cohen
Foto kaneel: Jennifer Birgl op Pixabay
Foto kardemompoeder & roggebloem: veganbaking.net op flickr
Foto kibbeh: Ron Dollete op flickr
Foto kip, noedels, sojascheuten, spitskool, spuitwater, stokje, witte wijn & zonnebloemolie: Pxhere
Foto kipfilet: Manfred Richter op Pixabay
Foto kippendij: gran op Wikimedia Commons
Foto kleefrijst: Takeway op Wikimedia Commons
Foto knakworst: Charles Deluvio op Unsplash
Foto knoflook: Isabella Mendes op Pexels
Foto knoflookteentje: Markéta Machová op Pixabay
Foto kokoslikeur: Rosa Hashimoto op Pexels
Foto kokosmelk & pecannoot: Lisa Redfern op Pixabay
Foto kokosolie: Phu Thinh Co op Wikimedia Commons
Foto kom: Erica Tan op Unsplash
Foto komijn en uiringen: Needpix.com
Foto kookpot, lepel, pan & vork: Walter Bichler op Pixabay
Foto kool, selder, bord & deegrol: Pixabay
Foto koshari: watahiwani op flickr
Foto kruis: OpenClipart-Vectors op Pixabay
Foto lente-ui: Anna Armbrust op Pixabay
Foto linzen: Sandra Vélez op Pixabay
Foto lor: Hevesli
Foto maïzena: Kalaya
Foto marjolein/oregano: ariesa66 op Pixabay
Foto mascarpone: Gianni Crestani op Pixabay
Foto mayonaise: jules (Wikimedia Commons)
Foto melkpoeder: ProjectManhattan
Foto mes: nickfrom op Pixabay
Foto mierikswortel: flickr
Foto munt: PommeGrenade op Pixabay
Foto nootmuskaat: scym op Pixabay

Foto oestersaus: Gossipguy
Foto okonomisaus: Marcel Montes
Foto olie: Marina Pershina op Pixabay
Foto pannenkoeken: tatyanaui op Pixabay
Foto paprikapoeder & wortelreepjes: Devanath op Pixabay
Foto pasta: Patricia Gosalbez op Pixabay
Foto patacones: medea_material op flickr
Foto peper: wnk1029 op Pixabay
Foto peterselie: Beverly Buckley op Pixabay
Foto petit-beurre: inra.dist op flickr
Foto pierogi: skyradar op Pixabay
Foto poedersuiker & room: stux op Pixabay
Foto pompoen: Ulrike Leone op Pixabay
Foto potica: emma.kate op flickr
Foto augurkensoep & Poolse soepkruiden: Marta Nieroda
Foto prei: S. Hermann & F. Richter op Pixabay
Foto radijs: tookapic op Pixabay
Foto rasp: Finmiki op Pixabay
Foto rechthoek: Gerd Altmann op Pixabay
Foto rijst: Monsterkoi op Pixabay
Foto rijstpap: TLink op Pixabay
Foto rode biet: Photo Mix op Pixabay
Foto rode peper: Gábor Adonyi op Pixabay
Foto roomkaas: Brian Boucheron
Foto rozijn: Håkan Stigson op Pixabay
Foto rum: Joshua Willson op Pixabay
Foto salade niçoise: Katrin Gilger op flickr
Foto scampi: Nicole Klesy op Pixabay
Foto sla: Pezibear op Pixabay
Foto slagroom: HomeMaker op Pixabay
Foto snijplank: Rommel Diaz op Pixabay
Foto sojasaus: Andreas Theis op Pixabay
Foto spatel: WikimediaImages op Pixabay
Foto spinazie & keukenpapier/keukenrol: Mabel Amber op Pixabay
Foto tenkasu: Nihonjoe
Foto tomatenpuree & deksel: Lynn Greyling PublicDomainPictures
Foto tonijn: Taken op Pixabay
Foto tortilla: Bella RaKo op Pixabay
Foto vanille-extract: Bill Holsinger-Robinson op flickr
Foto vanillestokje: Edith Huber op Pixabay
Foto vanillesuiker: gate74 op Pixabay
Foto varkensvlees: Lebensmittelfotos op Pixabay
Foto vergiet: Hustvedt
Foto vierkant: Mary Pahlke op Pixabay
Foto volkorenbloem: Margaret Hoogstrate
Foto walnoot: maxmann op Pixabay

Foto waterzooi: belgianchocolate op flickr
Foto witloof: Piotr Eliaz op Pixabay
Foto wittekool: Bernd Marczak from Berlin op Pixabay
Foto witte ui: Brett Hondow op Pixabay
Foto worcestersaus: Ocdp
Foto worst: Hans Braxmeier op Pixabay
Foto yoghurt: Profet77 op Pixabay
Foto yufka: Walaa op Wikimedia Commons
Foto zeef: Andreas Lischka op Pixabay
Foto zesteur: Reinhard Kraasch op Wikimedia Commons
Foto moussaka & zure room: jules op flickr
Foto zuurkool: Stephen G Pearson op flickr
Foto zwarte olijf: hyeonju88 op Pixabay

