



Kookworkshop
Recepten
2015

Sticky traybaked chicken

Chili con Carne

Choc chip cookies

Turkse Pizza

Fishcakes

Ramona's Roti

Pompoen Tortellini

Bijna vakantie brownies

Pizza

Oranje tompoes

Granola muffins

Jamie's Squash it sandwich

Fish pie

Sliders

Spinazie en Ricotta Canneloni

Surinaamse Pom

Shoarma

FOOD REVOLUTION CURACAO

Als ambassadeur van Jamie Oliver's Food Revolution, zet ik me in om meer bewustwording te creëren van echt eten: Real Food. Dit doe ik onder meer door middel van kookworkshops te geven, om zo de kennis van het koken te bewaren en te creëren. En interesse voor verschillende ingrediënten op te wekken.

Voor meer informatie over Food Revolution Curaçao, ga dan snel naar:

www.Facebook.com/FoodRevolutionCuraçao

Neem voor meer kook inspiratie een kijkje op

www.Muriels-Kitchen.com

Het was super om met je te koken!!!

Hopelijk tot snel!

-x- Muriel

AFKORTINGEN IN DIT BOEK

Om het allemaal wat overzichtelijker te maken, heb ik gebruik gemaakt van afkortingen in de recepten:

- 1 t = 1 theelepel
- 1 E = 1 eetlepel
- 200 C = graden Celsius
- 250 gr. = gram
- 40 ml = milliliters

Sticky tray baked chicken

4 PERSONEN | 60 MINUTEN

Super makkelijk, boordevol lekkere smaken! Deze kip uit de oven is zo gepiept!

INGREDIENTEN:

- 8 kippendijen, zonder bot
- gerookte paprika
- 1 teen knoflook
- 2 rode uien
- 1 rode paprika
- 1 gele paprika
- zout & zwarte peper
- verse of gedroogde tijm
- 4 tomaten
- balsamico azijn
- een scheut lekkere olijfolie

BENODIGHEDEN:

- snijplank
- mes
- ovenvaste schaal

Marineer de kippendijen met het zout, zwarte peper, gerookte paprika, balsamico azijn in een kom.

Was en snij de paprika's in 2 cm stukken. Pel de ui en snijd hem in vieren, de onderkant van de ui niet helemaal verwijderen anders valt het uit elkaar in de oven. Was en snij de tomaten ook in vieren.

Doe alle groenten in een ovenvaste schaal, voeg de tijm en een beetje zout en peper toe en een scheut balsamico en olijf olie, alles even goed omscheppen.

Leg de kip op de groenten en bak het in de voorverwarmde oven voor ongeveer een uurtje op 180°C.

Heerlijk met een vers broodje en een frisse salade.

Chili con Carne

4 PERSONEN | 40 MINUTEN

Met of zonder balletjes 😊

INGREDIËNTEN:

- 2 blikjes met je favoriete bonen
- 1 ui, in stukjes gesneden
- 1 stuk selderij, in stukjes
- 2 fijngesneden knoflooktenen
- 1 rode paprika, in stukjes gesneden
- 1 blikje mais
- 1 hete peper, kleingesneden
- 1 theelepel gemalen komijn
- 1 theelepel gemalen koriander
- ½ theelepel paprika
- ½ theelepel kaneel
- 1 theelepel oregano
- 2 blikken tomaten in stukjes
- zout & peper naar smaak
- Verse koriander

Con Carne:

- 400 gram gehakt
- 1 ei
- 1 theelepel gemalen komijn
- 1 theelepel gemalen koriander
- ½ theelepel nootmuskaat
- broodkruimels
- zout & peper naar smaak

BENODIGHEDEN:

- snijplank
- mes
- mengkom
- grote braadpan

Zo maak je de chili

Doe alle "con carne" ingrediënten in een mengkom en maak er kleine gehaktballetjes van.

Bak de balletjes in een grote pan met een beetje olijfolie.

Als ze allemaal bruin zijn kan je de balletjes uit de pan halen.

Doe de ui, selderij, knoflook en rode paprika in de pan en roerbak het even voor een paar minuutjes. Voeg dan de kruiden toe.

Voeg de blikken tomaat erbij en breng het aan de kook. Voeg de gehaktballetjes eraan toe en laat het geheel zo'n 20 minuten sudderen.

Heerlijk met verse guacamole.

Choc Chip Cookies

Voor ongeveer 20 koekjes | 40 MINUTEN

Perfect voor alles! Deze heerlijke choc chip koekjes maken alles weer goed 😊

INGREDIËNTEN:

- 120 gram boter
- 70 gram (bruine) suiker (Hoe bruiner de suiker hoe bruiner de koekjes)
- 180 gram bloem
- ½ theelepel baking soda
- een grote snuf zout
- 1 ei
- 1 theelepel vanilla essence
- Handvol (ongeveer 220 gram) chocolate chips

BENODIGHEDEN:

- mengkom
- pollepel
- bakpapier
- bakplaat

Roer de boter en suiker tot een romig geheel. Voeg het ei en de vanilla essence toe en roer het goed om.

Doe beetje bij beetje de bloem mix (bloem, zout en baking soda) bij het boter mengsel, goed roeren.

Nu kunnen de choco chips erbij, nog een keer goed omroeren.

Maak een balletje van een beetje deeg (ongeveer een theelepel) en druk het zachtjes plat op een met bakpapier bekleedde bakplaat. Let op dat je ruimte tussen de koekjes laat want ze groeien in de oven.

Bak de koekjes voor 12 - 15 minuten op 180°C

Turkse pizza

10 PERSONEN | 20 MINUTEN

Super makkelijk, super snel en super lekker!

INGREDIENTEN:

Voor de Turkse pizza

- 4 grote wraps
- 300 gram (lams-) gehakt
- 1 theelepel gemalen komijn
- 1 theelepel gerookte paprika
- Olijf olie
- 3 eetlepels tomaten pasta
- knoflook
- limoen sap

Voor de salade

- Bosje lente uien, klein gesneden
- groene paprika, klein gesneden
- Komkommer, geschild, zonder pitjes, klein gesneden
- Bosje verse koriander, klein gesneden
- 2 rijpe tomaten, klein gesneden
- feta kaas

Voor de yoghurt saus

- 3 eetlepels Griekse yoghurt
- knoflook
- 1 theelepel (verse) dille
- limoen sap
- zout & peper naar smaak

BENODIGHEDEN:

- mengkommen
- bakpapier
- bakplaat
- koekenpan

Verwarm de oven voor op 230°C

Snij al je salade ingrediënten klein en doe ze in een kom. Verkruimel de feta erover en maak een dressing van olijf olie, limoen sap, zout en peper.

Do de yoghurt in een aparte kom, vpeg de fijn gesneden (of geperste) knoflook toe, de limoen sap en de dillen en roer het geheel goed om. Zout en peper naar smaak toevoegen.

Bak het gehakt bruin in een koekenpan met een scheut olijf olie. Voeg de komijn en paprika toe en als het gehakt mooi bruin is doe je er een beetje fijn gesneden (of geperste) knoflook bij. Alles even goed doorroeren en dan kan je de tomatenpasta toevoegen, weer goed doorroeren en dan van het vuur halen.

Leg de wraps op een met bakpapier bekleedde bakplaat. Besmeer de wrap met het gehakt mengsel en bak deze voor ongeveer 5 minuten.

Leg er een handvol salade op en een lekkere klodder yoghurt saus.

Fishcakes

12 Fishcakes | 30 MINUTEN

Koop je vis bewust! Let op het MSC label, deze vis wordt verantwoord gevangen.

INGREDIENTEN

- 500 gr witte vis (kabeljauw of koolvis, met het MSC label)
- 1 bosje lente uien
- 2 grote kruimelige aardappels, geschild en in blokjes gesneden
- 1 ei
- sap van ½ citroen
- beetje bloem voor als het te plakkerig wordt
- zonnebloem olie om in te bakken

BENODIGHEDEN:

- dunschiller of schilmesje
- steelpannetje
- keukenmachine of blender
- grote kom
- koekenpan

Kook de aardappels tot ze gaar zijn, giet ze af en laat ze een beetje afkoelen.

Snij de vis in stukjes en doe ze samen met de lente uien en ei in de keukenmachine, tot een mooie pasta.

Stamp de aardappels fijn en voeg het toe aan je vis pasta. Je kan er altijd een beetje bloem bij doen als het te plakkerig is. Een beetje zout en peper toevoegen naar smaak.

Bak de fishcakes in een koekenpan met een beetje olie. Neem een eetlepel van je mengsel, leg die voorzichtig in de pan en duw het een beetje plat, even laten bakken tot er een bruin randje komt, dan omdraaien.

Ramona's Kip Masala

4 PERSONEN | 90 min

Echt Surinaams! Het maken van de roti is best wat werk, maar het resultaat is het zeker weten waard!

INGREDIËNTEN:

- 500 gr kip fillet, in blokjes van 3 cm gesneden
- 500 gr kouseband, gewassen en in 3cm stukjes gesneden
- 3 aardappels, geschild en in 3cm blokjes gesneden
- 2 teentjes knoflook, fijngesneden
- 3 stukken selderij, fijngesneden
- 2 - 3 eetlepels tomatenpasta
- 1 theelepel gemalen komijn
- 2 -3 maggi blokjes
- 2 -3 eetlepels masala

BENODIGHEDEN:

- Grote pan
- Mes
- Koekenpan- Koekenpan x 2

Bak de aardappels beet-gaar in een beetje olie in een braadpan, zodra ze fluffig aan de buitenkant worden kunnen ze uit de pan.

Bak nu de kip gaar in dezelfde olie, voeg vervolgens de selderij en knoflook toe bak ze gaar en voeg de kouseband en de komijn toe.

Doe de masala bij de kip en dan gelijk de tomatenpasta en een scheut water om de tomatenpasta op te lossen. Niet te veel water anders wordt het te soppig.

Verkruimel de Maggi blokjes in de saus en roer het goed door. Doe de aardappels terug in de pan en laat het allemaal nog even 15 minuten pruttelen, let er wel op dat de aardappels goed gaar zijn.

Serveer deze kip masala met een traditionele roti met toespis.

Ramona's Roti

INGREDIENTEN:

- 1 kg zelfrijzend bakmeel
- een snuf zout
- water
- boter

Voor de toepijs:

- 500 gr gele spliterwten
- knoflookpoeder
- gemalen komijn

Voor het deeg:

Doe de bloem met een snuf zout in een mengkom en voeg het water er langzaam aan toe tot je er een mooie stevige, maar zachte bal deeg van kan maken. Het moet niet teveel aan je handen plakken.

Even goed kneden en dan laten rusten in de mengkom voor ongeveer een half uurtje.

Voor de toepijs:

Was de spliterwten en kook ze in een beetje water voor ongeveer 30 minuten. Pureer de erwten in een blender of keukenmachine en mix met de komijn en knoflookpoeder.

Zo maak je roti:

Verdeel het deeg in 12 gelijke stukken, rol elk stukje in een balletje. Plet een bolletje tussen je handen en leg in het midden een theelepel van de vulling. Vouw de zijkanten van het platte deegballetje naar elkaar toe en draai de einden bij elkaar zodat je een zakje vormt.

Plet dit zakje vervolgens weer tussen je handen en rol het met een deegroller tot een mooie platte (ronde) roti van ongeveer 20 cm.

Bak de roti zonder olie in een grote koekenpan. Als de bovenkant gaat bubbelen kan je het besmeren met een beetje olie of gesmolten boter, draai de roti om en smeer ook deze kant in.

Pompoen Tortellini

4 - 5 PERSONEN | 60 MINUTEN

Tortellini is eigenlijk net kleine smaak kadootjes 😊

INGREDIËNTEN

- 500 gram pompoen, geschild en in stukken gesneden
- olijfolie
- gemalen koriander
- (verse) rozemarijn
- ongezoeten boter
- handvol geraspte parmezaanse kaas

BENODIGHEDEN:

- snijplank
- scherp mes
- bakplaat

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Leg de stukjes pompoen op de bakplaat, besprenkel met olijfolie, zout, peper, rozemarijn en koriander. Bak de pompoen gaar in de oven voor ongeveer 40 minuten. Als de pompoen is afgekoeld kan je het makkelijk fijn stampen met een stamper, voeg de Parmezaanse kaas toe en nog even proeven voor een beetje zout en peper.

Voor de pasta kan je een standaard pasta recept gebruiken: 100 gram bloem met 1 ei per persoon. Mix het ei met de bloem, kneed het tot een mooie bal deeg en laat het een half uurtje rusten.

Voor tortellini gebruiken we de pasta machine tot stand 5. Draai mooie brede pasta en snij er vierkantjes van. Leg een theelepel vulling op elk vierkantje, vouw de puntjes naar elkaar in een driehoek en vouw dan twee punten van de driehoek naar elkaar.

Breng een grote pan water aan de kook en doe voorzichtig de pasta er een voor een in. Als ze boven komen drijven is het gaar.

Bijna Vakantie Brownies

4-6 PERSONEN | 50 MINUTEN

Bijna Vakantie Brownies! De gesmolten marshmallows geven dat extra beetje lekker!!!

INGREDIENTEN:

- 125 gr ongezouten boter
- 100 gr lekkere pure chocolade, het liefst met 70% cacao
- 2 eieren
- 75 gr gedroogde kersen als je dat lekker lijkt
- 50 gr stukjes (wal)noot, ook alleen maar als je dat lekker lijkt.
- 40 g cacao poeder
- 35 g bloem
- 1/2 t baking powder

BENODIGHEDEN:

- beslagkom
- bakje voor het ei
- vork
- ovenschaal
- garde
- satéstokje om te prikken
- bakpapier

Verwarm de oven voor op 180°C/350°F/gas 4

Leg een stuk bakpapier in een ovenschaal (aluminium bakje van Centrum).

In een au-bain-Marie (een kom op een pannetje met heet water) smelt je langzaam de boter en de chocolade tot het een mooi geheel is.

Nu kan je ook de nootjes of gedroogde kersen erbij doen.

Doe de inhoud van het zakje bij de gesmolten boter en chocolade mix, en roer het goed door.

Klop de eieren los in een apart kommetje en voeg deze toe aan de mix. Alles even goed door roeren zodat we een mooi beslag hebben.

Leg een stuk bakpapier in je ovenschaal en giet je beslag in de schaal, zet het voorzichtig in de voorverwarmde oven voor ongeveer 25 minuten.

Net voor ze klaar zijn kan je de brownies voorzichtig uit de oven halen en de bovenkant met marshmallows bedekken. Eventjes onder de grill zetten dan smelten de marshmallows zo heerlijk!!!

Goed opletten dat de brownies niet te lang in de oven blijven anders drogen ze uit, dus het prikkertje hoeft niet schoon te zijn!

Pizza

6 PERSONEN | 60 MINUTEN

Een simpel pizza recept, makkelijk om thuis te maken.

INGREDIËNTEN:

- 500 gr (tipo 00) bloem
- 1 eetlepel gist
- 1 theelepel zout
- 2 eetlepels poedersuiker
- 350 mls water
- passata (tomaten saus)
- geraspte Parmezaanse kaas
- 2 x mozzarella
- oregano

BENODIGHEDEN:

- beslagkom
- bakplaat
- bakpapier
- deegroller

Doe de bloem, zout, gist en suiker in een kom, voeg beetje bij beetje het water toe en kneed het tot een mooie deegbal.

Laat het deeg op een tochtvrije plek rijzen voor ongeveer 30 minuten (in Nederland of een kouder land heeft het iets meer tijd nodig).

Als het deeg verdubbeld is in grootte, kan je het in 6 gelijke delen verdelen en weer in een bal kneden.

Verhit de oven voor op ongeveer 220 graden.

Druk een bal deeg plat op een met bloem bestuift oppervlakte, werk van binnen naar buiten en druk het deeg rustig plat met de muis van je hand of met een deegroller.

Leg de pizza bodem voorzichtig op de met bakpapier bedekte bakplaat en smeer een beetje passata op de bodem, gevolgd door oregano, Parmezaanse kaas en een topping die je zelf lekker vindt op een pizza, als laatste de mozzarella.

Oranje tompoes

6 PERSONEN | 60 MINUTEN

Een typisch Nederlands gebakje.

INGREDIËNTEN:

- 250 mls volle melk
- 2 eieren, het wit van het geel gescheiden
- 40 gram fijne kristal suiker
- 20 gram bloem
- 1 ttheelepels (clear) vanilla essence
- 6 plakjes bladerdeeg
- 200 mls slagroom

voor het glazuur:

- 1 cup poedersuiker
- een beetje (1/2) geklutst eiwit,
- kleurstof

Mix het eigeel met de suiker een scheutje melk in een kom tot het er romig uit ziet.

Breng de rest van de melk aan de kook in een pannetje en voeg het eigeel mengsel beetje bij beetje toe aan de hete melk, zorg dat je de hele tijd blijft roeren anders krijg je klontjes! Blijf roeren tot je een mooie dikke creme hebt.

Voeg de vanille toe en roer het even door.

Verwarm de oven voor op 225C.

Snij de plakjes bladerdeeg in tweeën en prik er kleine gaatjes in, leg de plakjes op een met bakpapier bekleedde bakplaat en bak de bladerdeeg voor ongeveer 20 minuten of tot ze mooi bruin zijn.

Nu de creme afgekoeld is kan je de slagroom opkloppen met een beetje suiker. Combineer de slagroom met de creme (zachtjes omscheppen).

Voeg een beetje eiwit toe aan de poedersuiker en roer het goed om, doe er een beetje kleurstof bij.

Neem een plakje bladerdeeg, doe er een paar eetlepels creme op, weer een plakje bladerdeeg en besmeer het bovenste plakje met het gekleurde glazuur.

BENODIGHEDEN:

- steelpannetje
- garde
- bakplaat
- bakpapier

Granola Muffins

12 Muffins | 50 min

Volgepropt met lekker gezonde ingrediënten.

INGREDIËNTEN:

- 1 cup granola / muesli (+/- 130 gr)
- 1 cup gedroogd fruit zoals cranberries, rozijnen (+/- 130 gr)
- 1 ½ cup bloem (+/- 200 gr)
- ½ cup bran (+/- 70 gr)
- ½ cup haverhout (+/- 70 gr)
- 2 theelepels baking soda
- 1 theelepel baking powder
- ½ cup honing (+/- 170 gr/120 ml)
- 1 cup yoghurt (+/- 340 gr)
- ¼ cup (olijf) olie (+/- 60 ml)
- 2 eieren
- 1 eetlepel vanille essence

BENODIGHEDEN:

- Kom x 2
- Lepel
- Muffin bakplaat

Verwarm de oven voor op 200 C.

Doe de alle “droge ingrediënten” in een kom (granola, gedroogd fruit, bloem, bran, haverhout, baking soda en baking powder.

Klop alle “natte ingrediënten” los in een andere kom (Honing, yoghurt, olie, eieren en vanille).

Voeg de droge ingrediënten toe aan de natte en roer het goed om. Vet de muffin bakplaat in met een beetje olie of boter en vul ze met de mix tot ongeveer de helft.

Bak de muffins voor ongeveer 25 minuten, even goed laten afkoelen voordat je ze eet!

Jamie's Squash it sandwich

4 broodjes | 20 - 30 min

Het gerecht van Food Revolution Day 2015!

INGREDIËNTEN:

- 4 broodjes naar keuze
- 4 radijsjes
- 5cm stukje komkommer
- ½ wortel
- ½ avocado
- ½ rode paprika
- ½ kleine appel zonder klokhuis
- 1 eetlepel balsamico azijn
- 1 eetlepel extra virgin olijfolie
- 4 takjes verse kruiden zoals, dille of koriander
- ½ bakje of een handvol waterkers of alfalfa
- 1 eetlepel zonnebloempitjes
- 2 eetlepels feta
- ½ avocado
- 2 eetlepels zelfgemaakte, of andere lekkere hummus

BENODIGHEDEN:

- snijplank
- mes
- mengkom

INGREDIËNTEN HUMMUS:

- 1 blik kikkererwten
- 1 eetlepel tahini (sesamzaad pasta)
- 1 teentje knoflook
- sap van 1 limoen
- ½ theelepel paprika poeder
- 2 eetlepels olijfolie
- zout en peper naar smaak

BENODIGHEDEN:

- keukenmachine

Zo maak je Jamie's Squash it sandwich met hummus:

Doe alles in een foodprocessor of een blender. Giet beetje bij beetje de olijfolie bij de ingrediënten in de foodprocessor en blijf het mixen tot je een mooie pasta krijgt. Even proeven voor zout en peper en smeren maar!

Snij de broodjes doormidden en leg ze apart.

Doe de kikkererwten, knoflook, tahini, paprika, citroensap en olijfolie in een keukenmachine tot het een mooie pasta is geworden. Even proeven of het nog een beetje zout of peper nodig heeft en ook dit even apart zetten.

Was eerst de groenten.

Snij de radijsjes doormidden en dan nog een keer, en dan de helft ook doormidden zodat je een kwart radijs krijgt.

Fishpie

4 PERSONEN | 60 MINUTEN

Koop je vis bewust, let op het MSC logo.

INGREDIENTEN:

- 7 grote aardappels, geschild en in 4-er gesneden
- 2 eieren
- 1 fijn gesneden ui
- 2 wortels, geschild en in kleine stukjes gesneden
- 400 gram verse spinazie
- 500 gram witte vis (kabeljauw of koolvis) in stukken gesneden
- 500 ml (double cream) slagroom
- 1 eetlepel Engelse mosterd
- 2 handenvol matured cheddar
- Bosje fijngesneden peterselie
- sap van 1 citroen
- zout & peper naar smaak

BENODIGHEDEN:

- koekenpan
- ovenschaal
- stamper
- hitte bestendig vergiet

Kook de aardappels met de eieren tot ze gaar zijn, zet de spinazie in een hittebestendig vergiet bovenop de pan met de kokende aardappels. Zo stoomt de spinazie gaar.

Verwarm de oven voor op 200C

Bak de ui en de wortels in een beetje olijfolie, als de uien bruin worden kan je de room erbij doen, even aan de kook brengen en dan nog even zachtjes laten pruttelen. De cheddar toevoegen, even omroeren en het vuur uitzetten.

Voeg de mosterd, peterselie en citroensap toe en roer het nog een keer goed door, even proeven voor zout en peper.

Giet de aardappels af en verwijder de eieren. Pureer de aardappels met een beetje boter en melk tot een mooie puree.

Laat de eieren afkoelen voordat je ze schilt en in plakjes snijdt.

Leg de vis in de ovenschaal, leg de spinazie op de vis en giet de roomsaus over de spinazie. Leg de plakjes ei op de roomsaus en doe dan de aardappelpuree erop.

Even in de oven voor 20 - 25 minuten.

Sliders

4 - 8 PERSONEN | 40 minuten

Gezellig sliders maken voor je familie en vrienden, het zijn eigenlijk kleine hamburgertjes.

INGREDIËNTEN:

- 400 gram rundergehakt
- Zout en peper
- Handvol broodkruimels (beschuitjes zijn erg lekker!)
- 1 ei
- 2 theelepels gemalen koriander
- 2 theelepels gemalen komijn
- 2 snufje gemalen nootmuskaat

BENODIGHEDEN:

- grote kom
- snijplank
- mes
- vergiet
- bord
- koekenpan

Zo maak je de sliders:

Doe alle slider ingrediënten in een kom: het gehakt, de broodkruimels, het ei, de kruiden en de ui.

Mix het geheel even goed door met je handen en verdeel het gehakt in achtgelijke delen

Rol elke portie in een bal en maak de bal dan zachtjes plat in je handen.

Laat de sliders even rusten in de koelkast.

Terwijl de sliders aan het rusten zijn kan je aan de slag om je andere hamburger ingrediënten voor te bereiden.

Je kan alvast je bacon bakken, of fijn gesneden ui of alvast je broodjes snijden, en onder de grill leggen om even te roosteren. Vergeet niet je tomaten en je sla te wassen voor gebruik.

Maak een coleslaw van fijngesneden witte kool, wortel reepjes en fijn gesneden rode kool. Als dressing kan je 3 eetlepels yoghurt op 1 eetlepel mayo gebruiken met een theelepel mosterd, citroen sap en selderijzout.

Bak de sliders in een beetje olijfolie en een klontje boter bruin.

Je kan de sliders opmaken zoals je zelf het lekkerste vindt, met een plakje gesmolten cheddar en coleslaw, of bacon met gebakken ui.

Spinazie en Ricotta Cannelloni

4 PERSONEN | 60 MINUTEN

Deze gevulde pasta rolletjes zijn heerlijk licht en past zo thuis in het rijtje van comfort food.

INGREDIENTS:

- 600 gram verse spinazie
- bosje verse basilicum, fijn gesneden
- 400 gram ricotta
- geraspte Parmezaanse kaas
- Cannelloni
- Mozzarella
- 2 teentjes fijngesneden knoflook
- nootmuskaat
- oregano
- 2 blikken stukjes tomaat
- bechamel saus

BENODIGHEDEN

- koekenpan
- mes
- snijplank
- mengkom
- ovenschaal

Verwarm de oven voor op 180C

Bak de spinazie met 1 teentje knoflook, oregano en nootmuskaat tot de spinazie is geslonken.

Bak de overgebleven knoflook in een beetje olijf olie tot het geurt en voeg dan de tomaten toe. Breng het aan de kook en laat het even sudderen voor 10 minuten. Verwijder het van het vuur en voeg de fijn gesneden basilicum toe.

Snij de afgekoelde spinazie fijn en mix het met de ricotta en Parmezaanse kaas en een beetje zout en peper tot een mooi geheel. Doe dit mengsel in een zakje en knip een punt uit het zakje. Zo kan je de cannelloni makkelijk vullen.

Leg de gevulde cannelloni's naast elkaar op een klein laagje tomatensaus naast elkaar in de ovenschaal. Giet de rest van de tomatensaus erover, gevolgd door de bechamel en bedek met de mozzarella en bak het in de oven voor ongeveer 20 - 25 minuten.

Surinaamse Pom

6 PERSONEN | 90 MINUTEN

Het ziet er wel een beetje gek uit als je niet weet hoe heerlijk het smaakt!!!

INGREDIENTEN:

- 1 kg Pom Tayer (ontdood)
- 2 fijn gesneden uien
- 3 fijngesneden knoflook
- 1 bosje cruces selderij, of 2 grotere stukken, fijn gesneden
- 500 gram kipfilet, in 4cm stukjes gesneden
- ½ theelepel nootmuskaat
- zout & peper naar smaak
- 2 -3 tomaten, in blokjes gesneden
- 2 eetlepels tomatenpasta
- 1 eetlepel mixed pickles, fijn gesneden (GEEN GEMBER)
- 250 gram zachte boter, in blokjes
- sap van 2 sinaasappels
- 5 Maggi blokjes (groente)
- 3 ½ eetlepels suiker

BENODIGHEDEN:

- mengkom x2
- ovenschaal
- snijplank
- mes
- koekenpan

Verwarm de oven voor op 200C.

Voeg de nootmuskaat, zout en peper toe aan de kipfilet in een mengkom.
Bak de kip in een beetje olie gaar, voeg de ui en knoflook toe. Zodra de ui een beetje kleur krijgt doe je de tomaten, mixed pickles en selderij erbij en ook de tomatenpasta, roer het allemaal goed om en laat het nog even sudderen voor 5 minuten.

Doe de Pom Tayer in een mengkom, voeg de sinaasappelsap, boter, suiker en maggi blokjes toe en roer het goed door.

Voeg het kip mengsel toe aan de Pom Tayer en roer dit ook allemaal door elkaar.

Giet het geheel in een ovenschaal, druk het een beetje plat en leg er nog een paar blokjes boter op en zet het in de oven voor ongeveer 50 - 60 minuten. De zijkanten en bovenkant moeten mooi bruin geworden zijn.

Njang Swietie! Eet smakelijk!

Shoarma

4 PERSONEN | 40 MINUTEN

Zelf de shoarma kruiden maken, geen zakjes meer nodig!

Dille en yoghurt saus

- 4 eetlepels dikke Griekse yoghurt
- 2 eetlepels lekkere mayonaise
- 2 fijngesneden knoflookteentjes
- (verse)dille, fijngesneden
- citroen sap en zout & peper naar smaak

Doe alle ingrediënten in een kom en roer het

BENODIGHEDEN:

- Koekenpan
- mengkom x3
- vijzel
- mes
- snijplank

Amba saus:

- 2 rijpe mangos, geschild en zonder pit
- 1 fijngesneden knoflook
- 1 theelepel fenugriek
- 1 theelepel mosterdzaad
- 1/2 theelepel kukurma
- 1/2 theelepel cayenne peper
- 1/2 theelepel paprika poeder
- 2 x limoensap

Verwarm de kruiden op in een droge koekenpan, als ze geuren doe je er een beetje olijf olie bij en bak je de knoflook heel even.

Doe alles in een vijzel en maal alles tot een kruidenpasta.

Doe de mango en kruidenpasta in een blender en blend het tot een saus. Doe er een beetje limoen sap bij en zout en peper voor de smaak.

Shoarma kruiden mix

goed voor 500 gram in reepjes gesneden vlees of groenten

- 1 theelepel gemalen komijn
- 1 theelepel gemalen koriander
- snufje kaneel
- 1/2 theelepel knoflookpoeder
- 2 theelepels paprika poeder
- 1/2 theelepel gemalen gember
- snuf nootmuskaat
- 1/2 theelepel kukurma
- 1 theelepel chilli poeder
- 1 theelepel gedroogde peterselie
- 1/2 theelepel zwarte peper
- 1 theelepel zout

Laat de kruiden even in je reepjes vlees of groenten trekken. Bak het dan beetje bij beetje in wat olie bruin.

Lekker in een pita broodje, met fijn gesneden sla en de dille saus of de iets pittigere amba saus.

Nog even dit...

Of je nou alleen iets kookt of samen met iemand, zorg er altijd voor dat je niet alleen je handen wast, maar ook je groenten en fruit. Sommige chefs wassen zelfs hun gevogelte voordat ze het wassen.

Denk erom dat je je snijplank goed wast nadat je er gevogelte, vlees of vis op hebt gesneden, er kunnen bacteriën in rauw vlees, vis of gevogelte zitten die je niet in je andere ingrediënten wilt krijgen!

Wees altijd voorzichtig met hete pannen, gooi je ingrediënten nooit in de pan want dan spat de hete olie of boter op, leg het dus altijd voorzichtig in de pan.

Als het te hard gaat, dus dat het bijna aanbrandt, haal de pan dan rustig van het vuur en laat het afkoelen. (En misschien een raampje open ;)

Zorg ervoor dat je altijd van je af snijdt, schilt en giet, op die manier heb je minder kans dat je je kan bezeren.

Altijd om hulp vragen als je iets niet zeker weet, of spannend vindt om te doen.

Vergeet niet om af en toe, tijdens het koken, te proeven.

Als je het leuk vindt mag je me altijd een mailtje sturen en vergeet niet om een foto van je gerecht te delen met mij op Muriel@Muriels-Kitchen.com

-x- Muriel