

# De wereld op je bord



# Inleiding

Met trots presenteren we ons nieuwste digitale kookboek 'De wereld op je bord'. Met dit kookboek willen we laten zien hoe eenvoudig en betekenisvol dat kan zijn. De wereld op je bord is een verzameling van recepten uit allerlei culturen, gedeeld door thuiskoks, collega's en vrienden van Stichting Thuisgekookt. Van snelle doordeweekse gerechten tot familierecepten met een verhaal: elk gerecht laat zien dat koken verbindt en dat smaken de wereld een beetje dichterbij brengen.

We hopen dat dit boek je inspireert om nieuwe gerechten uit te proberen, maar ook om een portie extra te delen. Want samen koken smaakt altijd beter – zeker wanneer je er een buurtgenoot blij mee maakt.



# Voorwoord

Koken is mij met de paplepel ingegoten. Mijn oma maakte de allerlekkerste Hollandse pot, mijn moeder experimenteerde graag met nieuwe smaken, en mijn broertje is inmiddels professioneel kok en patissier. In onze familie is koken meer dan een passie, het is een manier om voor elkaar te zorgen.

Ik herinner me nog goed hoe mijn moeder en oma bakjes eten voor me klaarzetten om mee naar huis te nemen. Niet zomaar iets uit de koelkast, maar precies die gerechten waarvan ze wisten dat ik er blij van werd. Een klein gebaar, maar met grote betekenis.

Diezelfde aandacht en warmte zie ik terug bij Stichting Thuisgekookt. Iedere dag weer laten onze thuishoks zien dat een maaltijd zoveel meer kan zijn dan alleen voedsel. Het is een teken van aandacht, een manier om iemand te laten voelen: je bent niet alleen. Zeker in een tijd waarin steeds meer mensen zich eenzaam voelen, of moeite hebben om goed voor zichzelf te koken, is dat van onschatbare waarde.

In dit kookboek vind je recepten van onze thuishoks, maar ook partners, ambassadeur en collega's: mensen die met liefde koken – niet alleen voor zichzelf, maar ook voor een ander. Van rijk gevulde soepen tot couscous gerechten: ieder gerecht is met zorg gekozen en weerspiegelt de diversiteit, creativiteit en toewijding van de koks. Samen vormen ze een rijk en kleurrijk geheel: 'de wereld op je bord'.

Ik ben onder de indruk van wat onze thuishoks hier hebben neergezet. Dit kookboek is een uiting aan hun kookkunsten, hun inzet en hun hart voor anderen. Laat je inspireren, proef de wereld – en misschien kook jij straks ook niet alleen voor jezelf, maar ook voor iemand anders.

Veel kook- en eetplezier!

**Vera Knoops**

*Directeur - Bestuurder Stichting Thuisgekookt*



# Inhoudsopgave

|                                                           |           |
|-----------------------------------------------------------|-----------|
| Pittige tofu & sinaasappel taco's                         | <b>4</b>  |
| Naan Nomade: geroosterde aubergine & whipped feta         | <b>6</b>  |
| Berkoukesh - Soep met parelcouscous                       | <b>8</b>  |
| Parelcouscous met gerookte zalm en dille                  | <b>10</b> |
| Traybake met gnocchi, groenten en plantaardige feta       | <b>12</b> |
| Couscoussalade met pompoen, feta en cranberries           | <b>14</b> |
| Surinaamse kip-kerrie                                     | <b>16</b> |
| Indonesische gado gado                                    | <b>18</b> |
| Ayam Smoor – Indonesische Ketjap Kip                      | <b>20</b> |
| Boekweit met vlees, het recept van mijn oma               | <b>22</b> |
| Visovenshotel met broccoli                                | <b>24</b> |
| Ovenpasta met tomaat en ricotta                           | <b>26</b> |
| Mirza Ghasemi – Gerookte aubergine met tomaat en knoflook | <b>28</b> |
| Soto Ayam - Indonesische kippensoep                       | <b>30</b> |
| Zomerse paella met garnalen en chorizo                    | <b>32</b> |
| Wraps met kip en frisse salade                            | <b>34</b> |
| Soğan Dolması (Gevulde Uien)                              | <b>36</b> |
| Parelcouscous met pompoen, feta en marokkaanse dressing   | <b>38</b> |
| Moussaka                                                  | <b>40</b> |



# Pittige tofu & sinaasappel taco's

Mexicaans | 2 personen | 

Naast goed voor jezelf zorgen dmv lekker, gezond en gevarieerd te koken, vind ik het ook belangrijk om goed voor de wereld te zorgen. Een vega(n) gerecht is standaard wat ik kook voor vrienden, familie en mijn maatje van Stichting Thuisgekookt. Juist het experimenteren met ingrediënten maakt koken zo leuk om te doen! Het geeft mij energie, werkt therapeutisch en is echt mijn happy place. Ik laat mij vaak inspireren door verschillende recepten (van social media) en maak er dan mijn eigen draai van, net zoals met deze tofu taco's. Een recept wat ik met regelmaat maak. Het is lekker, comfy, speels en je mist totaal niet iets dierlijks ;) Veel kook plezier!

**Daniek**  
Thuiskok

@koken\_metdaan



## Ingrediënten

### Voor de tofu:

- 200 g tofu, uitgedroogd en in slierten geraspt
- 2 el sojasaus
- 1 el paprikapoeder
- Snufje zout

### Voor de tomatensaus:

- 1 ui
- 1 rode peper (zonder zaadjes voor minder pit)
- 3 teentjes knoflook
- 2 rijpe tomaten
- Sap van 1,5 sinaasappels
- 140 g tomatenpuree
- 1 el Italiaanse kruiden
- Snufje zout

### Overig:

- Kleine tortilla's (4-6 stuks)



### Voor de yoghurt-avocadosaus:

- 4 el plantaardige yoghurt
- 1 rijpe avocado

### Voor de ingelegde groenten:

- ½ rode ui, in dunne ringen
- Handje rode kool, in dunne reepjes
- Sap van 1 limoen
- Snufje zout



## Bereidingswijze

- 1. Tofu roosteren** Verwarm de oven voor op 200°C. Meng de geraspte tofu met de sojasaus, paprikapoeder en een snufje zout. Spreid uit op een met bakpapier beklede bakplaat en rooster 20 minuten, tot licht krokant en goudbruin.
- 2. Tomatensaus maken** Doe de ui, rode peper, knoflook, tomaten, sinaasappelsap, tomatenpuree, Italiaanse kruiden en snufje zout in een keukenmachine. Mix tot een gladde saus.
- 3. Tofu in saus bakken** Haal de tofu na 20 minuten uit de oven. Meng de tomatensaus erdoorheen en zet opnieuw 15 minuten in de oven, zodat de smaken goed intrekken en het geheel wat indikt. (Bewaar eventueel wat saus voor bij het serveren)
- 4. Yoghurt-avocadosaus** Mix de avocado en plantaardige yoghurt met een staafmixer tot een romige saus. Zet koel weg.
- 5. Ingelegde groenten** Meng de rode ui en rode kool met limoensap en een snufje zout. Zet in de koelkast tot gebruik, zodat ze lekker fris en licht zuur worden.
- 6. Tortilla's opwarmen** Verwarm de tortilla's kort in een droge pan of direct boven een vlam, tot ze warm en licht geroosterd zijn.
- 7. Serveer** Bestrijk elke tortilla met een lepel yoghurt-avocadosaus. Schep er wat spicy tofu op, eventueel met extra tomatensaus. Top af met de ingelegde rode kool en ui. Eventueel garneren met verse koriander en extra limoen.



# Naan Nomade: geroosterde aubergine & whipped feta

Midden-oosters | 2-3 personen | 

Soms kom je een gerecht tegen dat voelt als thuiskomen, terwijl het smaken van over de hele wereld samenbrengt. Dat is precies wat dit recept doet: zachte, kruidige aubergine uit de oven, frisse whipped feta met een vleugje citroen, knapperige komkommersalade en natuurlijk: warm, versgebakken naanbrood. Ik maak dit gerecht graag voor vrienden en familie. De geur van het brood, de kleuren op het bord en de volle smaken maken het altijd tot een feestje aan tafel. Het is makkelijk te maken, maar voelt toch bijzonder en dat is wat koken thuis zo mooi maakt.

**Ilse**

*Thuiskok & oud-matchmaker Stichting Thuisgekookt*



## Ingrediënten

### Voor de geroosterde aubergine

- 2 grote aubergines
- 4 el olijfolie
- 1 el tomatenpuree
- 1 el maple syrup of honing
- 1 tl gerookt paprikapoeder
- 1 tl knoflookpoeder
- Snuf zout & peper

### Voor de whipped feta

- 200 g (vegan) feta
- 2 el (vegan) Griekse yoghurt
- 1 el citroensap
- ½ tl citroenrasp

### Voor de komkommersalade:

- ½ komkommer
- Verse koriander of peterselie
- 3 el rijstazijn
- 3 el water

- Snuf zout & suiker
- Crispy chili olie (optioneel, maar sterk aanbevolen!)

### Voor het deeg (6 kleine naanbroden)

- 250 g bloem
- 1 tl suiker
- 1 tl bakpoeder
- 1/2 tl zout
- 2 el yoghurt
- 100 ml warm water
- 1 el olijfolie

### Voor de topping

- 2 teentjes knoflook (fijngenhakt)
- Verse koriander of peterselie (fijngenhakt)
- 3 el roomboter of plantaardige margarine
- Snufje zout



## Bereidingswijze

- 1. Deeg maken (naanbrood)** Meng bloem, suiker, zout en bakpoeder in een kom. Voeg yoghurt, warm water en olijfolie toe en kneed tot een soepel deeg. Laat het afgedekt 30–45 minuten rusten.
- 2. Aubergine roosteren** Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de aubergine in blokjes, meng met 2 el olijfolie, zout en peper en rooster 20 minuten.
- 3. Aubergine afmaken** Maak intussen een marinade van olijfolie, tomatenpuree, maple syrup, paprikapoeder, knoflookpoeder en zout. Schep de geroosterde aubergine in een pan, voeg de marinade toe en bak 5 minuten mee. Roer er een scheutje water (ca. 4 el) doorheen voor een smeuije saus.
- 4. Whipped feta** Doe feta, yoghurt, citroensap en olijfolie in een keukenmachine en blend tot een romige, luchtige massa.
- 5. Komkommersalade** Snijd de komkommer in dunne plakjes of halve maantjes en meng met kruiden, rijstazijn, water, zout en een snuf suiker. Laat kort intrekken.
- 6. Naanbrood bakken & topping** Verdeel het deeg in 6 bolletjes en rol uit tot ovale vormen. Verhit een droge koekenpan en bak de naanbroden 1–2 minuten per kant tot er bruine bubbels ontstaan. Smelt intussen de boter met knoflook en koriander en bestrijk de warme broden direct na het bakken.
- 7. Serveren** Schep een laag whipped feta op een schaal, verdeel de warme aubergine erover en serveer met de frisse komkommersalade. Geef de warme naanbroden ernaast, rijkelijk bestreken met knoflook-korianderboter.



# Berkoukesh - Soep met parelcouscous

Marokkaans | 2 personen

Souad's Keukentje begon als een plekje om mijn recepten en foodfoto's te bewaren. Gewoon, voor mezelf. Maar al snel werd het veel meer: een plek waar herinneringen, smaken en liefde samenkomen.

Berkoukesh is meer dan alleen een soep. Het is Marokkaanse liefde in een kom, dat generaties verbindt. Een stukje thuis dat ik van mijn moeder / L' walida heb meegekregen en met trots doorgeef. Deze parelcouscous-soep is voor mij pure nostalgie, een van die gerechten die smaken naar thuis, warmte en geborgenheid. Het brengt mij altijd terug naar vroeger. Naar die dagen dat mijn moeder in alle rust in de keuken stond, de geur van kruiden door het huis en wij als kinderen niet konden wachten tot het klaar was. En nu, is het bij Souad's Keukentje precies hetzelfde, mijn kinderen kunnen ook nooit wachten tot het klaar is. Dat is Berkoukesh.

**Souad**  
Thuiskok

@souadskeukentje

## Liever vega?

Je kunt de kipfilet vervangen voor kikkererwten uit blik. Voeg die dan pas toe als de linzen bijna gaar zijn.

## Ingrediënten

- 1/4 kipfilet, in kleine stukjes
- 1/2 grote ui, geraspt
- 2 tomaten zonder schil, geraspt
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- Handje koriander & peterselie, fijngehakt
- 2 eetlepels tomatenpuree
- 2 eetlepels linzen
- 250 gram parelcouscous
- 2 theelepels smen ( of roomboter)
- 1 theelepel zwarte peper
- 1 theelepel gember
- 1 theelepel kurkuma
- 1 theelepel fenegriek
- Zout naar smaak
- Olie
- 2 liter kokend water





## Bereidingswijze

- 1. Het vlees aanbraden** Verhit een scheut olie in een ruime soeppan op middelhoog vuur. Voeg de stukjes kipfilet toe en bak ze kort aan tot ze rondom licht goudbruin kleuren.
- 2. De smaakmakers toevoegen** Voeg vervolgens de geraspte ui, de geraspte tomaten, de fijngehakte knoflook en de tomatenpuree toe aan de pan. Strooi er meteen de kruiden overheen: zwarte peper, gember, kurkuma, fenegriek en een snuf zout. Roer alles goed door zodat de kruiden en groenten zich vermengen met het vlees. Laat dit geheel enkele minuten zachtjes meebakken.
- 3. De basis van de soep maken** Schenk daarna voorzichtig de 2 liter kokend water in de pan. Voeg de linzen en eventueel de kikkererwten toe (als je kikkererwten uit blik gebruikt, kun je ze later toevoegen, zodat ze niet te zacht worden). Breng het geheel weer aan de kook, draai het vuur daarna iets lager en laat de soep rustig pruttelen tot de kikkererwten gaar zijn.
- 4. De couscous en boter toevoegen** Wanneer de kikkererwten zacht zijn, voeg je de smen (of roomboter) toe. Roer dit goed door. Doe vervolgens de parelcouscous in de pan. Laat de soep nog zo'n 15 à 20 minuten zachtjes doorkoken, totdat de parelcouscous gaar is en de soep een mooie, gebonden structuur heeft gekregen.
- 5. De verse kruiden erdoor** Voeg als laatste de fijngehakte koriander en peterselie toe. Roer de soep nog een keer goed door, proef en breng eventueel verder op smaak met wat extra zout of peper. Serveer de soep warm.



# Parelcouscous met gerookte zalm en dille

Scandinavisch | 4 personen

Met trots mag ik mezelf ambassadeur noemen van Stichting Thuisgekookt een prachtige organisatie die mensen bij elkaar brengt met iets heel eenvoudigs maar waardevols: een zelfgekookte maaltijd. Samen eten verbindt, en hoe mooi is het als je iets kunt betekenen voor een ander, gewoon vanuit je eigen keuken?

Ik deel graag een van mijn favoriete recepten met jullie. Het is een kleurrijk, makkelijk gerecht dat je zonder moeite kunt verdubbelen als je voor meerdere mensen kookt. En goed nieuws voor de niet visliefhebbers: dit gerecht is zonder vis net zo lekker of vervang de vis bijvoorbeeld door een beetje feta voor een hartige twist.

**Sharon de Miranda**  
Ambassadeur



## Ingrediënten

- 300 g parelcouscous
- 1 kleine flespompoen
- 2 rode uien
- 100 g rucola
- 200 g gerookte zalm
- 1 bosje verse dille
- 1 citroen
- Peper en zout
- Olijfolie

## Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Snijd de uien in halve ringen en de pompoen in blokjes. Verdeel alles over de bakplaat, besprenkel met olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Rooster 20 minuten in de oven tot de pompoen zacht is en licht kleurt.
2. Kook ondertussen de parelcouscous volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet goed af en laat kort uitdampen.
3. Snijd de gerookte zalm in kleine stukjes en hak de dille fijn. Meng dit samen met de geroosterde groenten door de warme couscous.
4. Pers de citroen uit en meng het sap met een scheutje olijfolie door de salade. Breng verder op smaak met peper en zout.
5. Serveer de salade in een schaal of op borden en verdeel er vlak voor het opdienen de rucola overheen.





# Traybake met gnocchi, groenten en plantaardige feta

Italiaans | 3 personen | 

Wij, Ramón en Ellen, koken al een tijdje veganistisch voor ons kookmaatje, voor 1 keer per week. Dit doen wij altijd samen; in de keuken zijn wij perfect op elkaar ingespeeld. Voorheen kookten wij niet wekelijks veganistisch, en als we dat al deden, was dit 'per ongeluk'. Doorgaans koken we gerechten uit verschillende keukens (de Aziatische is onze favoriet!), met en zonder vlees. Aangezien ons kookmaatje vegan is, werden we uitgedaagd om anders naar de producten in de supermarkt te kijken. We kwamen er achter hoeveel plantaardige alternatieven er inmiddels zijn en dat er ontzettend veel mogelijk is. Wij vinden het súper leuk om wekelijks op een voor ons andere manier te koken en iemand daar heel blij mee te maken. Van alle veganistische maaltijden die we hebben gemaakt, bleek deze simpele zomerse traybake met gnocchi van ons kookmaatje één van de favorieten te zijn. Daarom lichten we deze graag uit.

## **Ramón en Ellen**

*Thuisoks & Ellen is matchmaker bij Stichting Thuisgekookt*



## Ingrediënten

- Olijfolie (4 eetlepels)
- Knoflook (4 teentjes)
- Gedroogde oregano (2 theelepels)
- Chilivlokken (1 theelepel)
- Kappertjes (1 eetlepel)
- Zout en peper (op eigen smaak)
- Gniocchi (800 gram) Let op: sommige merken gnocchi bevatten ei.
- 1 courgette
- 1 aubergine
- 1 puntpaprika
- Cherrytomaten (500 gram)
- Balsamico (2 eetlepels)
- Suiker (2 eetlepels)
- Plantaardige feta



## Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 220°C en gebruik een bakplaat, braadslee of ruime ovenschaal.
2. Meng in een kom olijfolie, geraspte knoflook, oregano, chilivlokken, gehakte kappertjes, zout en peper tot een aromatisch mengsel.
3. Snijd de rode ui in dikke partjes. Snijd de courgette en aubergine in dikke plakken en verdeel elke plak in vieren. Snijd de puntpaprika in stukken van ongeveer 4 cm.
4. Leg de gnocchi in de bakvorm en meng met het olijfmengsel, zodat alles goed bedekt is. Voeg daarna de gesneden groenten toe en schep alles even door elkaar. Bak 10 minuten in de oven.
5. Voeg vervolgens de gehalveerde cherrytomaten, balsamico en suiker toe en meng alles goed door elkaar.
6. Bak nog 15 minuten, roer de bakvorm door en bak daarna nog eens 10 minuten tot de groenten gaar en licht geroosterd zijn.
7. Serveer op borden en bestrooi met de veganistische feta voor een romige, smaakvolle finishing touch.



# Couscoussalade met pompoen, feta en cranberries

Midden-oosters | 2 personen | 

Ik kook graag uit de midden-Oosterse keuken, veel uit de kookboeken van Ottolenghi bijvoorbeeld, maar ben ook sportdiëtist. Dus toen ik mijn voorste kruisband scheurde en moest gaan revalideren ging ik ook aan de slag om mijn eigen maaltijden zo voedzaam mogelijk te krijgen voor het herstel van mijn knie! Ik bedacht deze couscous salade, een combinatie van een basisrecept van Otto en een aantal ingrediënten hoog in voedingsstoffen als magnesium en antioxidanten om de ontstekingen en het vocht vasthouden te remmen. Ik was 'm zelf na een tijdje al wel zat en met mijn knie gaat het inmiddels heel goed, maar maaltijdontvanger Tessa zei dat het één van haar favorieten is, dus misschien tijd om deze frisse couscous salade maar weer wat vaker op het menu te zetten!

**Sanne**  
*Thuis kok*



## Ingrediënten

- 150 g couscous
- 75 g verse spinazie
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 1 el rijstazijn
- 1 el citroensap
- 2 el extra vierge olijfolie
- peper en zout, naar smaak
- 250 g pompoen, in blokjes
- ½ tl chilivlokken
- 1 tl Provençaalse kruiden
- 30 g gedroogde cranberries
- 1 el agavesiroop
- 1 sinaasappel
- 30 g pecannoten, grof gehakt
- 50 g feta, verkruimeld
- 1 el pompoenpitten

## Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Leg de pompoenblokjes op een bakplaat en meng ze met een scheut olijfolie, de chilivlokken, de provençaalse kruiden en een beetje peper en zout. Rooster de pompoen 25 minuten in de oven, tot de blokjes gaar zijn en een licht gekarameliseerd randje krijgen.
2. Doe de couscous in een kom en giet er kokend water overheen. Voeg een scheutje olijfolie, citroensap, rijstazijn en een snuf zout toe. Laat een paar minuten wellen en maak de korrels daarna luchtig met een vork.
3. Hak de spinazie grof. Verhit een beetje olijfolie in een pan, fruit kort de knoflook en voeg de spinazie toe. Bak al roerend tot de bladeren geslonken zijn en meng dit vervolgens door de couscous.
4. Voeg de cranberries, de sinaasappel en de agavesiroop toe en schep alles goed door elkaar zodat de smaken zich mooi mengen.
5. Serveer de couscoussalade in een schaal of kom. Verdeel de geroosterde pompoen erover en maak af met verkruimelde feta, pecannoten en pompoenpitten.





# Surinaamse kip-kerrie

Surinaams | 4 personen

We haalden altijd kip-kerrie bij het Surinaamse restaurant om de hoek van ons stamcafé, maar de porties werden steeds kleiner en de prijs bleef maar stijgen. Uiteindelijk heb ik het met behulp van een Surinaamse collega leren maken. Degene voor wie ik het heb leren koken is vorige week overleden, maar het recept zal ik blijven gebruiken.

**Lisette**

*Thuis kok*

## Ingrediënten

- 1 kg kippendijfilet
- 3 eetlepels Surinaamse garam massala
- 1 Maggi bouillonblokje
- 3 uien
- 6 teentjes knoflook
- 2 tomaten
- 1 eetlepel neutrale olie
- 1 paprika
- 4 radijsjes
- 450 gram sperzibonen





## Bereidingswijze

1. Snijd de ui in halve ringen, de tomaat en kip in blokjes en hak de knoflook fijn.
2. Marineer de kip met de Surinaamse garam masala.
3. Verhit wat olie in een pan en voeg de ui, tomaat, kip, knoflook en het bouillonblokje toe. Laat dit minimaal een halfuur op laag vuur stoven, zodat de smaken goed intrekken.
4. Kook ondertussen de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
5. Snijd de sperziebonen in stukjes en kook ze kort beetgaar.
6. Snijd de radijs en paprika in plakjes of reepjes als frisse, knapperige bijgerechtjes.
7. Serveer de gestoomde kip met de rijst, de groente en rauwkost.



# Indonesische gado gado

Indonesisch | 4 personen | 

Vroeger logeerde ik heel graag bij mijn Indische oma. De warmte, gezelligheid en bovenal de heerlijke geuren van haar kruidenkastje in de keuken gaf een gevoel van thuiskomen. Het eerste wat oma mij vroeg bij binnenkomst was 'Heb je al gegeten?'. Ja, eten speelt een hele belangrijke rol in de Indische cultuur. Iedereen is welkom, iedereen mag mee eten. Het is een manier om liefde voor de ander te uiten. Bamisoep, sajoer lodeh, ayam smoor, rendang: alles stond uren te pruttelen in de keuken. En met oma's pot zelfgemaakte sambal smaakten ook de Hollandse aardappelen net een tikkie lekkerder. Geen tijd om uren in de keuken te staan en zin in een makkelijk, vegetarisch én gezond recept uit de Indische keuken? Dan is deze klassieke gadogado een aanrader. Selamat makan!

**Gabriëlla**

*Content Marketeer Stichting Thuisgekookt*



## Ingrediënten

- 4 eieren
- 300 gr pandan rijst
- 325 gr tofu
- 500 gr sperziebonen
- 1 komkommer
- 250 gr taugé
- 250 gr spitskool
- 250 gr pindasaus
- 2 el wokolie
- 4 eetlepels gebakken uitjes
- 2 handjes kroepoek
- flinke scheut ketjap manis
- sambal naar wens

### Variatietips

Je maakt dit recept glutenvrij door de gebakken uitjes weg te laten of ze zelf te maken.

## Bereidingswijze

1. Kook de rijst en laat 'm afkoelen (warm kan ook!)
2. Snijd het blok tofu in kleine blokjes en bak deze in wok olie totdat ze bruin kleuren. Blus vervolgens de blokjes af met ketjap manis
3. Kook de sperziebonen in ca 12-14 minuten beetgaar.
4. Kook de eieren 6-8 minuten mee met de sperziebonen.
5. Verwarm de pindasaus in een pannetje.
6. Snijd de komkommer in dunne plakjes en snijd de spitskool fijn.
7. Neem een paar grote of diepe borden en verdeel de rijst over een gedeelte van het bord.
8. Leg de gesneden kool, de sperziebonen, komkommer en taugé op de rijst.
9. Verdeel dan de tofublokjes en pindasaus er royaal over. Leg er wat kroepoek bij of op.
10. Snijd de gekookte eieren in de lengte doormidden en leg deze op de gado gado.
11. Bestrooi je gadogado met wat gebakken uitjes. Lekker met een lepeltje sambal badjak erbij. Selamat makan!

### Variatietips

Je kunt in plaats van tofu ook tempeh of kip toevoegen aan dit gerecht.





# Ayam Smoor – Indonesische Ketjap Kip

Indonesisch | 2 personen

Door de Aziatische keuken te leren koken heb ik ook meer zelfvertrouwen gekregen in de keuken en geleerd dat koken echt niet zo moeilijk hoeft te zijn. Ik leerde een paar basistechnieken die altijd werken, begon te experimenteren met verschillende ingrediënten en voor ik het wist, waren de gerechten die ik meenam naar etentjes een groot succes! Mensen genoten van mijn eten — en dat was het moment waarop ik besepte hoeveel plezier koken (en eten) van goed en gezond eten kan brengen.

Dit recept voor Ayam Smoor is zó ontzettend lekker. Indonesische Ketjap Kip is echt comfort food op z'n best — malse kip gestoofd in een rijke, zoete sojasaus met verwarmende specerijen zoals kaneel, nootmuskaat en kruidnagel. Het is zo'n gerecht dat de keuken vult met een onweerstaanbare geur en de volgende dag nóg lekkerder is. Serveer het met gestoomde rijst en een beetje sambal voor een extra kick!

Dit was ook een van de eerste gerechten die ik maakte voor mijn allereerste klant via Thuisgekookt, en het was meteen een succes!

**Saffron**  
Thuiskok

@apinchofsaffron\_amsterdam



## Ingrediënten

### Voor de kip

- 650 g kipdrumsticks of kippendijfilet (zonder bot), heel gelaten
- 3 el ketjap manis
- Sap van 1/2 limoen
- Snufje zout

### Voor boemboe / kruidenpasta

- 3 sjalotten, grof gehakt
- 6 teentjes knoflook, gepeld
- 3–4 cm gember, gepeld en grof gehakt
- 3–4 cm laos (galangawortel), gepeld en grof gehakt (of 1 tl laospoeder)
- 1 grote tomaat, in blokjes gesneden
- 1 rode chilipeper, grof gehakt
- 2 el plantaardige olie

### Voor de saus

- 5 el ketjap manis
- 1 stengel citroengras, gekneusd
- 3 salambladeren (of 3 limoenblaadjes of 1 laurierblad als je geen salam kunt vinden)
- 4 kruidnagels
- Flink snuf versgeraspte nootmuskaat
- 500 ml kippenbouillon

### Om te serveren

- Gestoomde rijst
- Zoetzuur van ui en komkommer of atjar
- Gestoomde sperziebonen



## Bereidingswijze

1. Marineer de kip met de ketjap manis, limoensap en een snufje zout. Zet apart in de koelkast terwijl je de boemboe maakt.
1. Doe alle ingrediënten voor de boemboe in een blender, begin met 1 eetlepel olie, en maal tot een gladde pasta. (Je kunt ook een vijzel gebruiken — dan kun je de olie weglaten.) Voeg indien nodig nog wat olie toe om het mengsel iets lossier te maken.
2. Verhit 2 eetlepels olie in een pan met dikke bodem en bak de kip rondom bruin (de overgebleven marinade kun je weggooien). Je kunt dit het beste in porties doen, zodat de kip mooi dichtschroeit en niet gaat stomen. Haal de kip uit de pan en zet apart.
3. Voeg in dezelfde pan, met de overgebleven olie, de boemboe toe en bak deze op middelhoog vuur minstens 5 minuten om de smaken goed tot ontwikkeling te laten komen.
4. Voeg de kip weer toe aan de pan samen met het citroengras, de salam- of limoenblaadjes, kruidnagels en nootmuskaat. Roer alles goed door en giet de kippenbouillon en de ketjap manis erbij.
5. Laat de kip ongeveer 35 minuten zachtjes sudderen op laag vuur, zonder deksel op de pan.
6. Proef en breng eventueel verder op smaak met extra ketjap manis, limoensap, zout en/of sambal naar wens.
7. Serveer met gestoomde rijst, wat gestoomde groenten en ingelegde komkommer en rode ui.



# Boekweit met vlees, het recept van mijn oma

Russisch | 2-3 personen

Samen koken met oma brengt mooie herinneringen naar boven. Na haar overlijden heb ik de kookschriften van haar geërfd, met alles wat ik gezien had in de keuken van mijn oma, wist ik dat ik hier iets moest mee gaan doen. Door de jaren heen heb ik geprobeerd de smaak van mijn oma te evenaren. Nu dat zo is, wil ik iedereen mee laten genieten en beleven van onze familierecepten.

**Marina**

*Thuiskok*



## Ingrediënten

- 200 gram (hele, gepelde) boekweit
- 0,5 liter water
- snufje zout
- 50 ml olie
- 1,5 liter water
- 1 ui
- 500 gram rundvlees
- snufje zout en peper

## Bereidingswijze

1. **Boekweit bereiden** Doe de boekweit in een pan met 0,5 liter water en een snufje zout. Breng aan de kook en laat 5–10 minuten zachtjes koken. Zet daarna het vuur uit, leg de deksel op de pan en laat de boekweit nog 15 minuten nagaren.
2. **Stoofvlees maken** Verhit de helft van de olie in een braadpan. Pel en snipper de ui en fruit deze zachtjes aan tot hij glazig wordt. Voeg de blokjes rundvlees toe en bak ze rondom bruin. Schenk er 1 liter water bij, breng op smaak met zout en peper en laat het geheel aan de kook komen. Zet het vuur vervolgens laag en stoof het vlees met de deksel op de pan in ongeveer 2 uur zachtjes gaar. Roer af en toe door.
3. **Serveren** Verdeel de boekweit over de borden en bestrooi met wat verse peterselie. Schep er de gestoofde rundvlees bij en serveer direct.





# Visovenshotel met broccoli

Hollands | 4 personen

Sinds ik mama ben, ben ik gerechten nog meer gaan waarderen die én lekker zijn én snel op tafel staan. De visschotel is voor mij zo'n ideaal gerecht: voedzaam, kleurrijk en ik kan er makkelijk groenten aan toevoegen waar de kinderen ook van smullen. Wat ik er zo fijn aan vind, is dat ik niet uren in de keuken hoef te staan, maar toch iets speciaals kan neerzetten waar we met het hele gezin van genieten. En eerlijk... het voelt altijd een beetje als een mini-feestje wanneer ik die schaal op tafel zet.

**Jackie**  
Thuiskok

[@kookenbakrecepten.nl](https://www.kookenbakrecepten.nl)



## Ingrediënten

- 600 gram witte visfilet (bijvoorbeeld kabeljauw of schelvis)
- 1 grote broccoli, in roosjes verdeeld
- 250 ml zure room
- 175 gram geraspte cheddar of een andere kaas die goed smelt
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 ui, gesnipperd
- 1 theelepel gedroogde tijm
- 1/2 theelepel paprikapoeder
- Een snufje nootmuskaat (optioneel, maar lekker!)
- Zout en peper naar smaak
- 75 gram paneermeel
- Olijfolie

### Variatietip

Je kan schijfjes aardappelen onderin de schotel doen. Of wil je de aardappelen liever iets krokanter? Bak ze er dan los bij.



## Bereidingswijze

1. **Oven voorverwarmen** Zet de oven op 200 graden Celsius.
2. **Broccoli voorbereiden** Breng een pan met water aan de kook en kook de broccoli roosjes 3-4 minuten, tot ze iets zachter zijn maar nog wel beet hebben. Giet af en zet opzij.
3. **Ui en knoflook fruiten** Verhit wat olijfolie in een koekenpan en fruit de ui en knoflook tot ze zacht zijn.
4. **Romige saus maken** Meng in een kom de zure room, de helft van de kaas, tijm, paprikapoeder, nootmuskaat (als je die gebruikt), zout en peper. Roer de gefruite ui en knoflook erdoor.
5. **Ovenschaal vullen** Leg de visfilets in een ovenschaal. Verdeel de broccoli roosjes eroverheen. Giet de romige saus gelijkmatig over de vis en broccoli.
6. **Knapperige topping** Meng de rest van de kaas met het paneermeel en strooi dit over de ovenschotel.
7. **Bakken maar!** Zet de ovenschaal in de oven en bak 25-30 minuten, tot de bovenkant goudbruin is en de vis gaar.



# Ovenpasta met tomaat en ricotta

Italiaans | 3 personen | 

Eten verbindt en brengt mensen samen – precies waar Stichting Thuisgekookt en MAGGI allebei voor staan. Met dit gerecht haal je de Italiaanse keuken zo je eigen oven in. De romige ricotta, frisse tomaat en geurende kruiden maken deze ovenpasta tot een echte klassieker. Een gerecht dat niet alleen makkelijk te maken is, maar ook perfect om te delen met je maaltijdontvanger. Met een beetje van jezelf en een beetje van MAGGI zet je in een handomdraai een voedzame, kleurrijke maaltijd op tafel. Voeg gerust extra groenten toe voor nog meer smaak en variatie. Zo breng je een stukje warmte en verbinding in jouw buurt.

**MAGGI**  
Partner

## Ingrediënten

- 210 g Pasta
- 200 g Verse spinazie
- 1 Blokje MAGGI Groentebouillon
- 2 Teentje knoflook
- 100 g Uien
- 400 g Tomaten uit blik
- 125 g Ricotta
- 50 g Parmezaanse Kaas
- 15 g Pijnboompitten



## Bereidingswijze

1. Kook de pasta volgens de verpakking tot al dente. Giet af en laat uitlekken.
2. Bereid 150 ml groentebouillon door 1 bouillonblokje op te lossen in heet water.
3. Fruit knoflook en ui in een pan met olie tot ze zacht zijn. Voeg spinazie toe en laat slinken.
4. Voeg tomatenblokjes en groentebouillon toe, breng aan de kook en laat 5 minuten sudderen.
5. Meng de gekookte pasta met de saus en roer de ricotta erdoor.
6. Doe het mengsel in een ovenschaal, bestrooi met Parmezaanse kaas en pijnboompitten.
7. Bak de pasta in een voorverwarmde oven op 200°C gedurende 20-25 minuten, tot de bovenkant goudbruin is en de kaas is gesmolten.
8. Laat even afkoelen en serveer deze heerlijke ovenpasta met tomaat en ricotta als hoofdgerecht voor een smaakvol diner.





# Mirza Ghasemi – Gerookte aubergine met tomaat en knoflook

Iraans | 2 personen | 

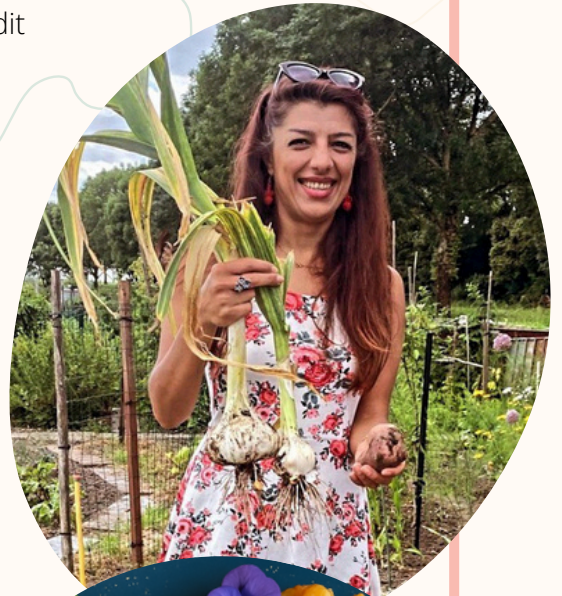
Ik kom uit Iran, uit Shiraz – de stad van poëzie en kunst. Mirza Ghasemi is een gerecht dat mij meteen terugbrengt naar thuis. Het komt uit het noorden van Iran, waar het traditioneel op houtskool wordt bereid. De aubergines krijgen dan die diepe, rokerige smaak die dit gerecht zo bijzonder maakt. Ik heb levendige herinneringen aan hoe mijn moeder dit gerecht maakte in ons appartement. We hadden geen tuin, dus zij legde de aubergines rechtstreeks op ons gasfornuis. Ik stond ernaast en keek hoe de schil rood oplichtte in de vlammen en dan langzaam grijs werd. De geur – rokerig, warm, kruidig – maakte op mij als kind al diepe indruk. Wat ik mooi vind aan dit gerecht is dat het met zulke simpele ingrediënten zoveel smaak kan brengen. Het is vegetarisch, voedzaam, en bij elke hap proef ik herinneringen. Nu ik in Nederland woon, deel ik dit gerecht graag met vrienden en burens. Het is mijn manier om iets van mijn cultuur te delen – en te laten zien dat ‘thuis’ soms gewoon een geur of smaak is. En voor wie het roosteren te veel werk vindt: bij veel Turkse supermarkten in Nederland kun je kant-en-klaar gerookte aubergine kopen – handig én net zo lekker!

**Parvaneh**

*Thuiskok*

## Ingrediënten

- 700 g Italiaanse aubergines (ca. 2 stuks)
- 350 g Roma tomaten (ca. 3 stuks)
- 3 grote eieren
- 4 teentjes knoflook, fijngesneden
- 1 eetlepel tomatenpuree
- 1 theelepel kurkumapoeder
- 2 eetlepels extra vierge olijfolie
- Zout en zwarte peper naar smaak





## Bereidingswijze

1. Rooster de aubergines in hun geheel op een open gasvlam of grill. (Tip: leg aluminiumfolie rond de pit voor makkelijke schoonmaak).
2. Draai ze af en toe, tot de schil zwartgeblakerd is en ze zacht worden (ongeveer 15–20 minuten).
3. Doe de aubergines in een kom, dek ze af met vershoudfolie en laat ze 5 minuten rusten, zodat je de schil straks makkelijker kunt verwijderen.
4. Verwijder daarna voorzichtig de schil en gooi die weg. Hak het vruchtvlees grof en zet opzij.
5. Terwijl de aubergines roosteren, verhit de olijfolie in een pan op laag vuur. Bak hierin de knoflook tot goudgeel.
6. Voeg de kurkuma, tomatenpuree, zout en peper toe en bak dit 5 minuten mee.
7. Snijd de tomaten in kleine blokjes en voeg toe aan de pan. Laat zacht worden (ca. 5 minuten).
8. Voeg nu de geprakte aubergine toe, roer goed door, doe het deksel op de pan en laat 15 minuten zachtjes pruttelen.
9. Breek de eieren in de pan en vouw ze rustig door het mengsel. Roer niet te hard — het moet zacht en romig blijven, niet roerei worden. Je kunt de eieren ook heel laten en als sunny side up serveren.
10. Serveer warm met platbrood of Perzische rijst met knapperige tahdig.



# Soto Ayam - Indonesische kippensoep

Indonesisch | 4 personen

Toen ik deze zomer met mijn moeder en zoon Tom door Indonesië reisde, ontdekten we de heerlijke Soto Ayam – een traditionele, kruidige kippensoep. Eenmaal thuis ben ik ermee aan de slag gegaan, en inmiddels is het een vaste favoriet bij mijn kinderen. Het leuke is: iedereen kan z'n eigen kom samenstellen, dat maakt het elke keer weer een feestje aan tafel.

**Vera**

*Directeur - Bestuurder Stichting Thuisgekookt*



## Ingrediënten

### Voor de bouillon:

- 1 liter kippenbouillon (van blokjes of zelfgetrokken)
- 2 stengels citroengras
- 1 zakje soto ayam-kruidenmix (of zelfgemaakt)
- 300 g kippendijfilet
- 200 g Chinese groentemix of 1 paksoi, grof gesneden

### Voor erbij (los geserveerd):

- 150 g rijstnoedels
- 100 g taugé
- 2-4 eieren, hardgekookt en gehalveerd
- 100 g shiitake, in plakjes, gebakken
- in een beetje olie
- Gebakken uitjes
- Kroepoek





## Bereidingswijze

1. **Bouillon maken** Breng de kippenbouillon aan de kook met de soto ayam-kruidentmix en het citroengras. Voeg de kippendijfilet toe en laat 20 minuten zachtjes trekken tot de kip gaar is. Haal de kip eruit, trek met twee vorken uit elkaar en zet apart.
2. **Groenten toevoegen** Voeg de Chinese groentemix of gesneden paksoi toe aan de bouillon en laat 5 minuten meekoken. Voeg daarna de gescheurde kip weer toe aan de pan.
3. **Toppings voorbereiden** Kook de eieren hard, pel en halveer ze. Bak de shiitake in een scheutje olie goudbruin. Kook de rijstnoedels volgens de verpakking en spoel koud af. Zet de taugé, eieren, gebakken shiitake, uitjes en kroepoek in losse bakjes op tafel.
4. **Serveren** Verdeel de rijstnoedels over kommen. Schep de hete bouillon met groenten erover. Laat iedereen z'n eigen Soto Ayam afmaken met de toppings naar wens.





# Zomerse paella met garnalen en chorizo

Spaans | 4 personen

Bij PLUS vinden we het belangrijk dat iedereen goed kan eten. Ook als het bijvoorbeeld door leeftijd, gezondheid of een beperking lastig is om iedere dag zelf te koken. Daarom steunen wij al jarenlang het goede werk van Stichting Thuisgekookt, die zorgt dat iedereen in de buurt kan genieten van een verse, warme maaltijd én betekenisvol sociaal contact. Met deze zomerse paella met garnalen en chorizo breng je een beetje Spanje op je bord. Een heerlijk gerecht dat je gemakkelijk met een buurtgenoot deelt.

**PLUS Supermarkten**

*Partner*

## Ingrediënten

- 150 gram Chorizoworst
- 1 stuk Gele ui
- 2 tenen Knoflook
- 250 gram Risottorijst
- 750 ml Kippenbouillon
- 400 gram Gepelde tomaten
- 1 theelepel Gerookt paprikapoeder
- 300 gram Cocktailgarnalen
- 250 gram Tuinerwten
- 1 bosje Peterselie
- 1 stuk Citroen
- 12 stuks Groene olijven met piment

The PLUS logo is located on the right side of the page. It consists of a green circle containing a stylized icon of four colored dots (white, red, blue, and green) arranged in a cross pattern, followed by the word "PLUS" in white, bold, uppercase letters.



## Bereidingswijze

1. Snijd de chorizo in kleine blokjes van ongeveer 1 x 1 cm. Snipper de ui en hak de knoflook fijn. Verwarm een hapjespan op middelhoog vuur met een scheut olijfolie en bak hierin de chorizo gedurende 5 minuten. Voeg de ui en knoflook toe en fruit nog 5 minuten mee.
2. Voeg de rijst toe aan het chorizomengsel en bak een paar minuten. Blus af met de bouillon, gepelde tomaten en het gerookt paprikapoeder. Breng aan de kook, draai het vuur iets lager en gaar de rijst in ongeveer 30-40 minuten.
3. Verwarm ondertussen een koekenpan met een scheut olijfolie op middelhoog vuur. Bak hierin de cocktailgarnalen in ongeveer 5 minuten gaar en bewaar tot gebruik. Voeg 10 minuten voor de rijst gaar is de tuinerwten toe. Hak de peterselie fijn en snijd de citroen in partjes.
4. Garneer de paella in de pan met de garnalen, peterselie en olijven. Serveer met de partjes citroen.



# Wraps met kip en frisse salade

Mexicaans | 2 personen

Dit is de absolute favoriet van mijn maaltijdontanger. Wat haar betreft zou ik dit elke week wel langs mogen brengen. Jaren geleden heb ik ooit eens een wrap gemaakt met kip en wat restjes die ik nog in huis had. Vervolgens is dit recept door de jaren heen bijgeschaafd tot wat het nu is. Ik raad iedereen aan om het eens te koken en vervolgens hetzelfde te doen. Meer kruiden, minder kruiden, andere groenten, leef je uit! Zodat het uiteindelijk jouw recept wordt helemaal naar jouw smaak. Eet smakelijk!

## Gijs

*Thuiskok en oud-collega Impact  
Stichting Thuisgekookt*



## Ingrediënten

- 2 kipfilets in blokjes (of vega-kipstukjes)
- 2 uien, grof gehakt
- 2 teen knoflook, grof gehakt
- 1 groene paprika grof gehakt
- 1 klein blikjes mais
- Bosje koriander, grof gehakt
- 250 ml crème frais
- 1 limoen
- Cayennepeper gemalen, ca. 1 tl
- Paprikapoeder, ca 2 tl
- Komijnzaad gemalen, ca. 2 tl
- Korianderpoeder, ca 1 tl
- Chilipoeder, ca 1 tl (hoe heet je het wilt hebben)
- Cheddar geraspt (ca. 100 gram)
- Bakje guacamole (zelf gemaakt of kant en klaar)
- 4 wraps

**Liever vega?**  
Je maakt dit recept  
vegetarisch door  
voor vega-  
kipstukjes te kiezen

## Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op ca. 175°C.
2. Bak de kip rondom bruin in een grote pan of wok.
3. Voeg de uien en paprika toe en bak deze ongeveer 4 minuten mee.
4. Doe daarna de knoflook erbij en bak deze nog een minuutje mee.
5. Voeg alle droge specerijen toe en bak kort tot het lekker begint te geuren.
6. Roer de crème fraîche, maïs en het sap van een halve limoen door het mengsel.
7. Voeg de gehakte koriander, peper, zout en een klein handje van de cheddar toe en meng alles goed door elkaar. Proef even en breng op smaak waar nodig.
8. Smeer de wraps aan één kant dun in met guacamole en verdeel de vulling over de wraps.
9. Rol de wraps op en leg ze naast elkaar in een ovenschaal.
10. Strooi de overige cheddar eroverheen en bak in de oven tot de kaas goudbruin is (ca. 15 minuten).
11. Serveer met zoete chilisaus en de overgebleven guacamole. Smakelijk eten!





# Soğan Dolması (Gevulde Uien)

Turks | 2 personen |

Ik heb een perfect Turkse recept. Dit heet "Soğan dolması".  
We consumeren dit zowel hoofdgerecht als bijgerecht.

**Cemre**

*Thuis kok*



## Ingrediënten

- 6–7 grote uien
- 2 tomaten
- 1 kop rijst
- 200 g gehakt (optioneel; vegetarisch kan ook)
- 2 eetlepel tomatenpuree
- 1 eetlepel paprikapasta (biber salçası)
- 2 eetlepels granaatappelstroop (nar ekşisi) of veel citroensap
- Zout
- Zwarte peper
- Vlokken chilipeper
- Munt
- Sumakpeoder (naar smaak)
- 1/2 kop olijfolie
- 1 kleine kop heet water (voor de saus)

### Liever vegan?

Je kunt kiezen voor vegetarisch gehakt. De rest van het recept bevat namelijk geen dierlijke producten



## Bereidingswijze

1. Schil de uien en snijd de boven- en onderkant af zodat ze rechtop staan. Maak een insnijding van de buitenkant naar het midden (tot de kern). Hierdoor kun je de uienlagen gemakkelijk loshalen.
2. Kook de uien 5–6 minuten in kokend gezouten water tot ze zacht zijn. Laat afkoelen en losse lagen voorzichtig losmaken.
3. Voor de vulling meng het rauwe gehakt, gewassen rijst, geraspte ui, tomaten- en paprikapuree, kruiden, tomaten, granaatappelstroop en olijfolie in een kom. Bak de vulling niet; gebruik het mengsel rauw in de uien.
4. Doe per uienlaag een lepel vulling en rol deze op.
5. Zet de gevulde uien in een pan – strak naast elkaar.
6. Giet de saus over de dolma. Zet het deksel op de pan en laat op lage hitte 30–35 minuten sudderen.
7. Voor de saus: Meng in een kom olijfolie, tomatenpuree, granaatappelstroop, citroensap, zout en warm water – alles rauw. Giet het mengsel over de gevulde uien.
8. Dek af en kook op laag vuur 35–40 minuten tot ze gaar zijn.
9. Leg daarna de dolma's in een ovenschaal. Bak nog 10–15 minuten op 200°C tot de bovenkant licht bruin wordt.
10. Serveer warm met yoghurt en peterselie. Eet smakelijk!



# Parelcouscous met pompoen, feta en marokkaanse dressing

Marrokaans | 2 personen | 

Jaren geleden maakte ik een onvergetelijke reis met mijn familie naar Marokko. We werden daar ondergedompeld in de rijke smaken en geuren van de Marokkaanse keuken en hebben werkelijk gesmuld van alles wat er op tafel kwam. Die reis heeft mijn manier van koken blijvend beïnvloed: sinds die tijd kook ik vaker gerechten geïnspireerd op de Marokkaanse keuken. Wanneer ik deze parelcouscous met pompoen, feta en Marokkaanse dressing maak, denk ik altijd even terug aan die heerlijke vakantie met mijn lieve familie. Het brengt me terug naar lange avonden samen eten, lachen en nieuwe smaken ontdekken – momenten die nu, nu we allemaal ouder worden, zeldzamer zijn maar des te waardevoller. Dit gerecht is voor mij dan ook meer dan alleen lekker eten: het is een herinnering op mijn bord.

**Sanne**

*Content Marketeer Stichting Thuisgekookt*



## Ingrediënten

- 1 kleine flespompoen
- 1 rode ui
- 1 courgette
- 120 g parelcouscous
- 100 g feta
- 10 g verse munt (of dille)
- 2 el granaatappelpitjes
- Olijfolie

### Voor de dressing

- 2 el extra vierge olijfolie
- 1 kleine citroen
- 1 el ras el hanout
- Peper en zout

**Liever vegan?**  
Je maakt dit recept makkelijk vegan door voor plantaardige feta te kiezen.

## Bereidingswijze

1. Verwarm de oven op 200 graden.
2. Schil de pompoen, verwijder de zaadlijsten en snijd in blokjes. Verspreid over een bakplaat of ovenschaal en hussel om met olijfolie, peper en zout. Zet 25-30 minuten in de oven.
3. Meng de ingrediënten voor de dressing door elkaar.
4. Snijd de ui in halve ringen en de courgette in blokjes. Rits de blaadjes van de munt en hak de kruiden grof.
5. Doe wat olijfolie in de pan en bak de ui en courgette.
6. Kook de parelcouscous volgens de aanwijzingen.
7. Meng dan de dressing, pompoen, ui, courgette en verbrokkel de helft van de feta erdoor.
8. Verdeel de parelcouscous over de borden. Voeg hier de gemengde groente aan toe. Verdeel als laatste de rest van de feta, de granaatappelpitjes en munt over het geheel. Maak eventueel af met een schijfje citroen.

### Variatietips

Je kunt extra avocado toevoegen aan dit gerecht





# Moussaka

Grieks | 2 personen

Ik deel dit recept omdat het voelt als een warme knuffel van de keuken. Geen glas wijn voor mij, maar wel een scheutje in de saus voor extra pit. Elke laag vertelt mijn verhaal: simpel, liefdevol en met een vleugje eigenwijsheid.

**Senzy Leonore**

*Thuis kok*



## Ingrediënten

### Voor de lagen

- 300–400 g voorgekookte aardappelschijfjes
- 1 aubergine
- Extra vergine olijfolie (voor bakken en invetten)

### Gehaktvulling

- 250 g rundergehakt
- 1 kleine ui, fijngesnipperd
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 1 el tomatenpuree
- 200 g tomatenblokjes (blik)
- 1–2 el rode wijn
- ¼ tl kaneel
- ¼ tl piment (gemalen)
- ⅛ tl kruidnagel (gemalen)
- ½ tl gedroogde oregano
- Zout en zwarte peper naar smaak

### Bechamelsaus:

- 30 g roomboter
- 30 g bloem
- 300 ml volle melk
- 1 eidooier
- 30 g geraspte Parmezaan
- Snufje nootmuskaat
- Zout en peper

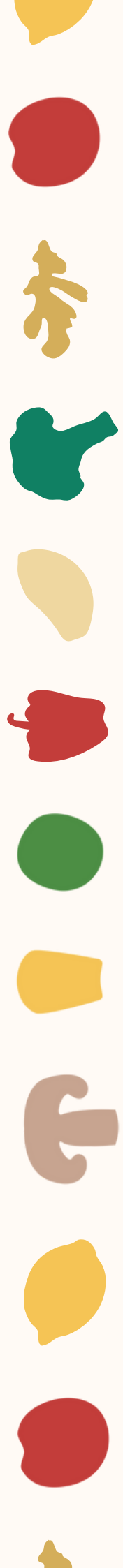




## Bereidingswijze

- 1. Aubergine voorbereiden** Snijd de aubergine in plakken van ongeveer 1 cm dik. Bestrooi de plakken met zout en laat ze 20 minuten liggen zodat het vocht kan uittrekken. Dep daarna goed droog met keukenpapier. Bak de plakken vervolgens in olijfolie goudbruin aan beide kanten en leg ze apart.
- 2. Aardappels voorbakken** Bak de voorgekookte aardappelschijfjes circa 5 minuten in olijfolie tot ze licht goud kleuren. Haal ze daarna uit de pan en zet apart.
- 3. Gehaktvulling maken** Verhit wat olijfolie in een pan en fruit de ui en knoflook zachtjes aan. Voeg het gehakt toe en bak dit rul. Roer er de tomatenpuree door en bak kort mee. Blus af met de wijn en laat even inkoken. Voeg daarna de tomatenblokjes toe, samen met de kaneel, piment, kruidnagel, oregano, zout en peper. Laat de saus 15 minuten zachtjes pruttelen zodat de smaken goed kunnen mengen.
- 4. Bechamelsaus maken** Smelt de boter in een pan, voeg de bloem toe en roer dit ongeveer 1 minuut door. Schenk de melk er beetje bij beetje bij en blijf roeren tot er een gladde saus ontstaat. Haal de pan van het vuur en roer de eidooier, geraspte kaas, nootmuskaat, zout en peper erdoorheen.
- 5. Ovenschotel opbouwen** Vet een ovenschaal in met olijfolie. Begin met een laag aardappelschijfjes, leg daarop de aubergineplakken en verdeel daarover het gehaktmengsel. Giet als laatste de bechamelsaus eroverheen en strijk glad.
- 6. Bakken** Plaats de schaal in het midden van de oven (gasoven stand 4-5, ca. 180 °C). Bak de ovenschotel 40-45 minuten, tot de bovenkant goudbruin kleurt. Laat de schotel na het bakken nog 10 minuten rusten voordat je hem aansnijdt.





*Dit is het kookboek 'De wereld op je bord'. **We bedanken alle thuishoks, collega's, ambassadeur en onze partners** voor de kleurrijke recepten en verhalen die dit boek tot leven brengen. Samen laten we zien dat je de smaken van de hele wereld dichtbij huis kunt proeven, gewoon in je eigen keuken en buurt. Hopelijk beleef je veel plezier aan het lezen van dit kookboek én haal je er nieuwe kookinspiratie uit.*

**Meer weten over Stichting Thuisgekookt?**

Ga dan naar onze website [thuisgekookt.nl](https://thuisgekookt.nl)  
of vind ons op [Instagram](#) en [Facebook](#).

