

SANDRA YSBRANDY



MOUNIR TOUB

Kook mee met MAX

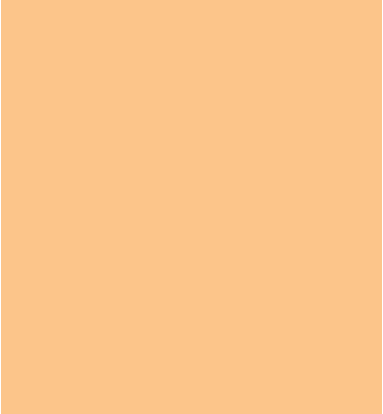


MINIMAAL
250 GRAM GROENTE

IN MINDER DAN
30 MINUTEN TE MAKEN

NIET MEER DAN
10 INGREDIËNTEN

DE FAVORIETE RECEPTEN





INHOUD

Voorwoord

5

Lente

7

Zomer

29

Herfst

51

Winter

73

Register

94



WE ZOUDEN EEN BOEK MOETEN MAKEN!

Koken draait om aandacht, niet om tempo. Dat is volgens mij waarom *Kook mee met MAX* zo geliefd is. Je volgt gewoon de aanwijzingen en aan het eind van de aflevering heb je een heerlijk gerecht. Op de set is het vaak net zo ontspannen. Het team is echt een geoliede machine en de sfeer onderling is grandioos. Al tijdens de eerste opnameweek riepen Sandra en ik: 'We zouden een boek moeten maken!' Het is fantastisch dat dat nu is gelukt.

De recepten in dit boek zijn stuk voor stuk succesnummers. Best lastig kiezen uit de 380 gerechten die we al hebben gekookt... Zelf combineer ik graag de Westerse keuken met een andere keuken, zoals de Aziatische andijvie (zie blz. 39). Echt verrast was ik door de Uiensoep met gruyère-muffins en de Hasselback winterpeen met rucola-makreelstamp. Klinkt moeilijker dan het is, want ook deze recepten zijn binnen een halfuur klaar.

Kook en eet met heel veel liefde en plezier!

Mounir

Eten dat met liefde is gemaakt, smaakt toch gewoon het best? *Kook mee met MAX* laat zien dat dat helemaal niet ingewikkeld hoeft te zijn. Ook als je een dagje zonder vlees wil koken of een echt 'groentemens' bent, zoals ik. Achter de schermen wordt soms een gek gezicht getrokken als ik vertel over savooiekool of snijbiet, maar zodra de camera's uit zijn, gaan die gerechten meteen op!

Koken en samen eten vind ik heel belangrijk. Daarom hoop ik dat dit boek je inspireert om de keuken in te gaan en zelf iets lekkers op tafel te zetten. Zoals de Boerenkoolpannenkoek, één van mijn favorieten, of Parmigiana di melanzane (zie blz. 35). Zo'n gezellige ovenschaal op tafel maakt iedereen blij. Weet je waar ik ook vrolijk van word? De talloze Facebookberichten en zelfs handgeschreven brieven die ik van kijkers krijg. Dank jullie wel!

Ik wens je veel gezelligheid aan tafel en in de keuken,

Sandra



PLAATTAART MET COURGETTE EN ARTISJOKSALADE

vega / 2 personen

INGREDIËNTEN

6 plakjes bladerdeeg
1 rode ui
1 courgette
70 g zongedroogde
tomaten
100 g geitenkaas
40 g pijnboompitten
1 teentje knoflook
1 el balsamicoazijn
1 el water
½ krop botersla
180 g artisjokharten (pot à
180 g)

EXTRA NODIG

staafmixer
kaasschaaf

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 220 °C. Laat het bladerdeeg ontdooien.
2. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Leg het bladerdeeg erop en druk de naden goed dicht. Prik met een vork enkele gaatjes in het deeg en bak de bodem circa 5 minuten in de oven.
3. Pel de rode ui en snijd hem in halve ringen. Schaaf de courgette met een kaasschaaf in dunne plakken. Snijd de zongedroogde tomaten in reepjes.
4. Haal de bakplaat uit de oven en beleg de deegbodem met de rode ui, courgette en de helft van de tomaat. Verkruiemel de geitenkaas erover en bak de plaattaart circa 15 minuten in de oven.
5. Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan in circa 1 minuut goudbruin. Laat ze afkoelen op een bord.
6. Pel en halveer de knoflook. Pureer de overgehouden zongedroogde tomaten met de aanhangende olie, de knoflook, balsamicoazijn en het water met een staafmixer tot een dressing.
7. Scheur de botersla in repen. Snijd de artisjokharten in stukken en meng ze met de botersla. Schenk de dressing erover en voeg de pijnboompitten toe. Schep alles goed om.
8. Serveer de plaattaart met de salade.

TIP

Geitenkaas is minder vet en
lichter verteerbaar dan kaas
van koemelk.



PARMEZAANKRIELTJES MET RATATOUILLE

vlees / 2 personen

INGREDIËNTEN

400 g krieltjes
1 sjalot
2 teentjes knoflook
olijfolie
1 kleine aubergine
peper, zout
1 paprika
1 kleine courgette
1 blik tomatenblokjes
(à 400 g)
2 tl gedroogde Provençaalse
kruiden
2 runderbraadworsten
50 g geraspte Parmezaanse
kaas

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 220 °C.
2. Breng een pan water met een beetje zout aan de kook. Kook de krieltjes circa 10 minuten.
3. Pel en snipper de sjalot en knoflook. Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan en fruit de sjalot en knoflook circa 2 minuten. Snijd de aubergine in blokjes en doe ze erbij. Breng op smaak met peper en zout.
4. Halveer de paprika, verwijder de zaadlijsten, snijd hem in blokjes en voeg ze toe. Snijd de courgette in blokjes en voeg ze samen met de tomatenblokjes en Provençaalse kruiden toe. Laat circa 15 minuten pruttelen.
5. Giet de krieltjes af en stoom ze droog. Verdeel de krieltjes over een bakplaat en druk ze met een vork of stamper lichtjes plat. Besprenkel ze met wat olijfolie, bestrooi met de geraspte Parmezaanse kaas en breng op smaak met wat peper. Bak ze in circa 15 minuten goudbruin in de oven.
6. Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan en bak de runderbraadworsten in circa 10 minuten rondom goudbruin.
7. Verdeel de krieltjes en ratatouille over borden. Leg er een worst naast.

TIP

Ratatouille is een klassieke groentestoof uit de Provençaalse keuken. In het Nederlands wordt het ook wel 'ratjetoe' genoemd, omdat het een smaakvol rotzooitje aan groente is.



JAGERSSCHOTEL

vlees / 2 personen

INGREDIËNTEN

500 g kruimige aardappels
olijfolie (of boter)
 $\frac{1}{2}$ groene kool
peper, zout
2 tl kerriepoeder
1 ui
150 g half-om-halfgehakt
klontje boter
scheutje melk
2 tl mosterd
30 g geraspte jonge kaas

TIP

Bewaar mosterd na opening in de koelkast, want zo behoudt het zijn scherpe smaak.

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 220 °C.
2. Breng een pan water met een beetje zout aan de kook. Schil de aardappels, snijd ze in kleine stukken en kook ze in circa 15 minuten gaar.
3. Verhit een scheutje olijfolie (of klontje boter) in een pan. Snijd de groene kool in repen en bak deze circa 5 minuten. Breng op smaak met peper, zout en het kerriepoeder. Verdeel de groene kool over een oven schaal.
4. Verhit in dezelfde pan nog een scheutje olijfolie. Pel en snipper de ui en fruit hem circa 2 minuten. Voeg het half-om-halfgehakt toe en bak het circa 3 minuten mee. Breng op smaak met peper en zout.
5. Verdeel het gehakt over de kool. Giet de aardappels af en stoom ze droog. Voeg het klontje boter toe en stamp tot puree. Doe de melk en mosterd erbij en roer door.
6. Verdeel de puree over het gehakt, gevolgd door de geraspte jonge kaas, en bak het geheel circa 10 minuten in de oven.
7. Verdeel de jagersschotel over borden.



SPITSKOOLCURRY MET CASHEWNOTEN

vega / 2 personen

INGREDIËNTEN

150 g zilvervliesrijst
zonnebloemolie
1 teentje knoflook
1 tl komijnpoeder
1 tl kerriepoeder
1 tl korianderpoeder
1 tl kaneel
1 stuk gemberwortel ter
grootte van een duim
1 el tomatenpuree
1 blik kokosmelk (à 400 ml)
½ spitskool
peper, zout
¼ bosje koriander
60 g cashewnoten

EXTRA NODIG

wok

BEREIDING

1. Breng een pan water met een beetje zout aan de kook. Kook de zilvervliesrijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok. Pel en hak de knoflook en roerbak hem circa 1 minuut. Voeg het komijn-, kerrie- en korianderpoeder en de kaneel toe en fruit ze circa 1 minuut.
3. Schil en rasp de gemberwortel en voeg hem toe. Doe de tomatenpuree erbij en bak deze circa 1 minuut mee.
4. Voeg de kokosmelk toe en laat het geheel in circa 2 minuten indikken. Snijd de spitskool in dunne repen, voeg deze toe en laat ze circa 10 minuten garen. Breng op smaak met peper en zout.
5. Hak de koriander. Rooster de cashewnoten circa 3 minuten in een droge koekenpan.
6. Verdeel de rijst over borden en verdeel de curry erover. Bestrooi met de cashewnoten en koriander.

TIP

Het geraspte, witte vruchtvlees van een rijpe kokosnoot wordt gemengd en gekneet met water. Daarna wordt het mengsel in een kaasdoek uitgeknepen. Eerst ontstaat er zo kokosroom, maar wanneer dit proces herhaald wordt, ontstaat er bij de tweede persing kokosmelk.

kook mee met MAX



DE 40 FAVORIETE RECEPTEN

TV-koks **Sandra Ysbrandy** en **Mounir Toub** zetten in *Kook mee met MAX* elke dag iets lekkers en verrassends op tafel. In dit boek delen ze de 40 favoriete recepten uit het programma.

Alle gerechten zijn makkelijk te maken, snel klaar en niet duur. Elke maaltijd bevat minimaal 250 gram groente per persoon, en de recepten zijn gevarieerd. Van Hollandse kost tot mediterrane ovenschotels of Aziatische wokgerechten; elke dag is een verrassing!



**KOS
M•S**

Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen
NUR 440

