

# INHOUD

<b>ALLE MANNEN DE KEUKEN IN!</b>	<b>4</b>
<b>DE BEGINNER</b> Makkelijke recepten voor onervaren koks	<b>12</b>
<b>DE FAMILIEMAN</b> Gezonde en populaire familierecepten	<b>30</b>
<b>DE CARNIVOOR</b> Vlees is mijn groente	<b>52</b>
<b>DE HARTENBREKER</b> Verleidelijke recepten	<b>74</b>
<b>DE GRILLMASTER</b> Zinderende recepten van de grill	<b>94</b>
<b>DE SNOEPER</b> Onweerstaanbare nagerechten	<b>116</b>
<b>REGISTER</b>	<b>128</b>

# ALLE MANNEN DE KEUKEN IN!

Voor alle situaties die de man de baas moet zien te worden in zijn leven heeft dit boek de juiste ingrediënten: makkelijke recepten voor beginnende koks. Gezonde en populaire familierecepten voor kokende papa's. Vleesrecepten voor de echte honger. Verleidelijke recepten om vrouwlief te verwennen of schoonmoeder te imponeren. En zinderende grillrecepten voor mannen die graag met vuur spelen. En natuurlijk ontbreken de zoete nagerechten niet. Hier zijn nog een aantal redenen waarom mannen en koken zo goed samengaan:

## 1) KOKEN BIJDT AFWISSELING.

Mannen willen ook weleens wat anders eten dan diepvriespizza's of het primaire voedingsmiddel chips. Doe eens vaker iets nieuws!

## 2) KOKEN GAAT SNEL.

Het klopt echt: veel recepten in dit boek kosten niet meer tijd dan naar de dichtstbijzijnde snackbar lopen en patat met frikandellen bestellen. Gebakken aardappelen met bacon, Spaghetti aglio e olio, Hamburger of Chicken wings zijn in no time klaar. En ze smaken ook nog eens veel beter.

## 3) KOKEN IS VOORDELIG.

Als de magnetron en snackbar uw beste vrienden zijn, is er iets mis, want dat zorgt op de lange termijn voor overgewicht, is ongezond en kost bovendien veel geld.

## 4) WIE KOOKT IS DE BAAS!

Wilt u zich eens flink uitleven? Maak dan Spaghetti bolognese met veel vlees, Wienerschnitzel met een dikke korst of Aardappelgratin met veel kaas. Verfijnd kan natuurlijk ook. Of vegetarisch. Of veganistisch. Kook wat uw lichaam nodig heeft. Serveer waar u het meest zin in heeft.

## 5) KOKEN IS TRENDY.

De moderne man is niet meer iemand die - als hij op zichzelf aangewezen is - nog geen ei kan koken. Die tijd ligt ver achter ons. Machotrekjes komen ergens anders veel beter van pas dan in de keuken, namelijk daar waar hij EN zij er iets aan hebben...





#### 6) KOKEN IS SEXY.

Echt waar! Vrouwen houden van 'kokende passie'. Als een man kookt, interpretern vrouwen dat als volgt: 'Hij geniet van lekkere dingen. Hij is huiselijk. Hij is zelfstandig. Hij houdt van een goed leven. Hij is geen macho die verwacht dat ik hem op zijn wenken bedien.' Om de goede indruk niet alsnog te verpesten moet u naderhand natuurlijk wel de keuken opruimen. Mannen die een smerig slagveld in de keuken achterlaten voor hun geliefde zijn hun voorsprong meteen weer kwijt.

#### 7) LIEFDE GAAT DOOR DE MAAG.

En vrouwen laten zich graag verwennen. Mannen die het hart van een vrouw willen veroveren kunnen zich dus het best op haar smaakpapillen richten, met verleidelijke gerechten als Venusschelpencurry, Risotto met eekhoorntjesbrood of Zeeduivelfilet met olijvenpasta. Dit 'recept' werkt niet alleen bij geliefden; zelfs vervelende schoonmoeders veranderen door deze culinaire hoogstandjes in aanhankelijke schoothondjes...

#### 8) KOKEN IS 'THUISWERKEN'.

Koken vergt kracht - denk aan glazen potten met hardnekkige schroefdeksels die met geen mogelijkheid los te krijgen zijn. Koken vergt moed - denk aan heet, sissend en spetterend vet of het in stukken snijden van een heel dier. En koken gaat niet zonder gereedschap - want wat zijn kookspullen anders?

#### 9) KOKEN IS AVONTUURLIJK.

Iedere man wil zich bewijzen op onbekend terrein, laten zien wat hij allemaal kan, pionierswerk verrichten. Dat is precies wat de keuken allemaal biedt. Onontdekte werelden voor culinaire captain Picards. Een plek voor eindeloos experimenteerplezier, iets wat de meeste mannen nog wel kennen uit hun jeugd, toen ze zich uitleefden met hun scheikundedoos. Maar nog steeds geldt de regel: wees voorzichtig, zodat er niets in brand vliegt en het huis naderhand niet in de as ligt.

#### 10) DE MAN ACHTER HET FORNUIS IS EEN HELD.

De man die het keukenslagveld betreedt en als winnaar uit de culinaire strijd komt, oogst bewondering en roem. Koken verbetert bovendien het overlevingsinstinct en het strategisch denken. Plus, de man hanteert gevaarlijke, scherpe wapens in de keuken. Zoals gezegd: een mannendomein!





## GAARHEID VAN BIEFSTUK

Hieronder staan de verschillende gradaties van gaarheid (van een biefstuk met een gewicht van ongeveer 200 g):

### **ROOD (ENGELS = RARE; FRANS = SAIGNANT)**

De biefstuk is vanbinnen rauw en heeft een dun bruin korstje aan de buitenkant.

### **ROOD TOT ROSÉ (ENGELS = MEDIUM RARE; FRANS = SAIGNANT/À POINT)**

De biefstuk heeft een rauwe kern, is rond de kern roze en is vanbuiten bruin.

### **ROSÉ (ENGELS = MEDIUM; FRANS = À POINT)**

De biefstuk heeft een roze kern en is verder doorbakken.

### **DOORBAKKEN (ENGELS = WELL-DONE; FRANS = BIEN CUIT)**

De biefstuk is helemaal doorbakken.

## VINGERDRUKMETHODE

De gaarheid van biefstuk is heel goed te bepalen door met uw vinger op het vlees te drukken. Deze methode vergt weliswaar wat oefening, maar als u het trucje eenmaal kent, is het supersimpel.

### **ZO MOET HET:**

Als u uw biefstuk *rood* wilt, brengt u uw wijsvinger en duim bij elkaar (niet aandrukken) en drukt u met een vinger van uw andere hand op de muis, onder de duim. Druk daarna op het vlees om te voelen hoeveel weerstand het biedt. Als het vlees net zo aanvoelt als de muis van uw hand, is het rood. Als u uw biefstuk *rosé* wilt, doet u hetzelfde, maar deze keer gebruikt u uw middelvinger in plaats van uw wijsvinger. Voor *doorbakken* vlees gebruikt u uw pink.

# Chili

## CON CARNE

### VOOR 4 PERSONEN

- 500 g kidneybonen uit blik
- 850 g tomaten uit blik
- 1 grote ui
- 2 teentjes knoflook
- 1-2 rode chilipepers
- 1 rode en 1 groene paprika
- 2 el olijfolie
- 500 g rundergehakt
- 1 el tomatenpuree
- 3,5 dl groentebouillon
- zout
- peper
- 1 tl mild paprikapoeder
- ½ tl gemalen komijn

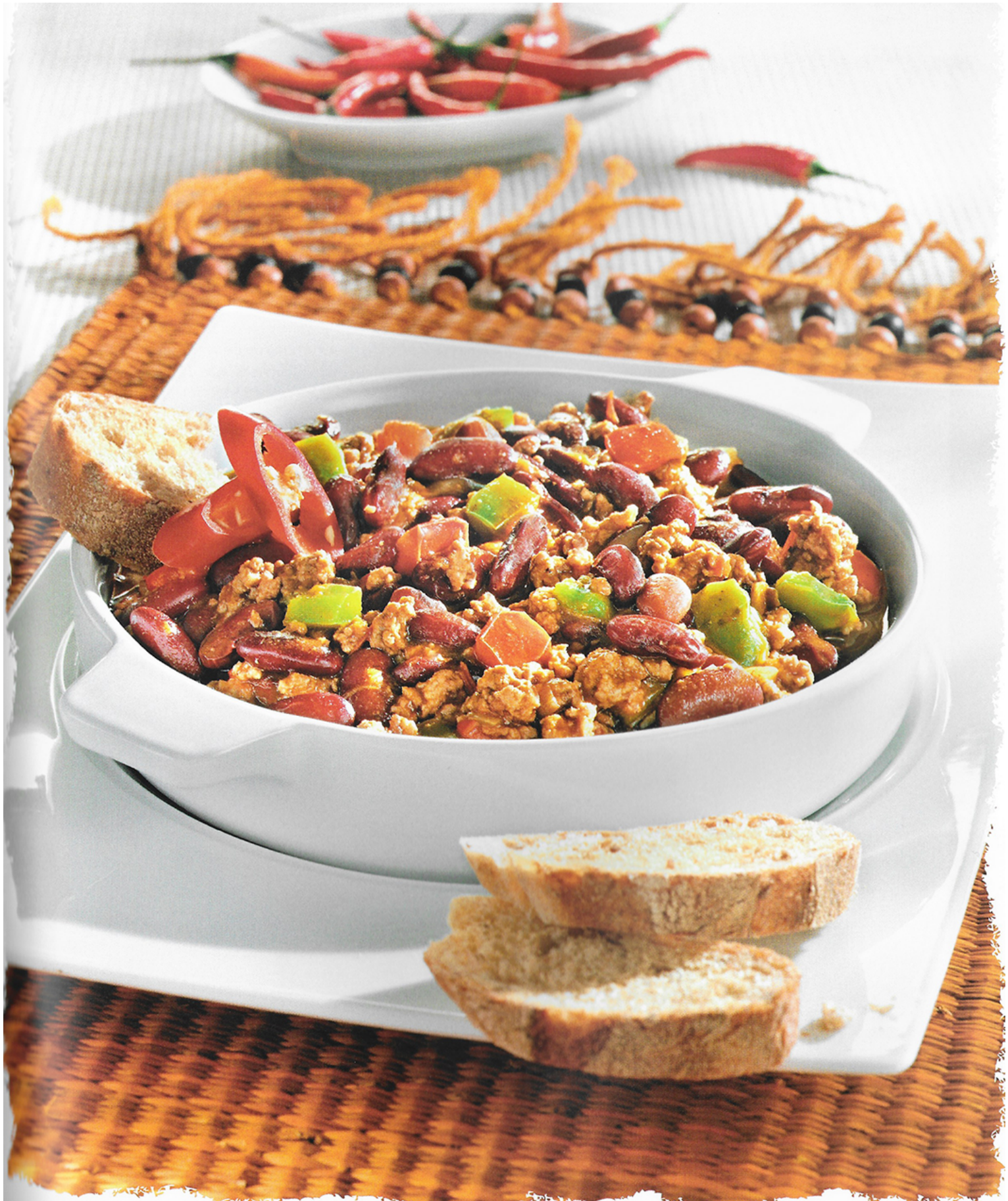
### PER PORTIE

ca. 450 kcal/1880 kJ  
35 g E, 24 g V, 24 g KH

**BEREIDINGSTIJD:** ca. 30 min. (plus laten sudderen)

- 1| Doe de kidneybonen in een zeef en laat ze uitlekken. Snijd de tomaten uit blik in stukjes.
- 2| Pel de ui en knoflook en hak ze fijn. Snijd de chilipepers overlangs doormidden en verwijder de zaadjes. Was de chilipepers, dep ze droog en snijd ze overdwars in halve ringetjes. Was de paprika's, verwijder de zaadlijsten en zaadjes en snijd het vruchtvlees in blokjes.
- 3| Verhit de olijfolie in een pan en bak het gehakt tot het verkleurd en kruimelig is. Schuif het naar één kant van de pan en bak de ui, knoflook en chilipepers aan de andere kant van de pan tot de ui glazig is.
- 4| Roer de stukjes tomaat, blokjes paprika, de bonen en de tomatenpuree erdoor. Schenk de bouillon erbij, leg het deksel op de pan en laat het geheel ongeveer 20 min. sudderen op laag vuur. Breng de chili op smaak met de specerijen en serveer er vers stokbrood of rijst bij.





# DORADE

## UIT DE OVEN MET PETERSELIE-ANSJOVISBONEN

### VOOR 4 PERSONEN

- 600 g sperziebonen
- zout
- 4 kleine panklare dorades (elk 350 g)
- 1 onbespoten citroen
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 6 ansjovisfilets uit pot of blik
- 1 bosje bladpeterselie
- 3 el olijfolie

### PER PORTIE

ca. 479 kcal/2013 kJ  
75 g E, 15 g V, 9 g KH

**BEREIDINGSTIJD:** ca. 30 min. (plus bakken)

- 1| Verwarm de oven voor op 200 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Snijd de uiteinden van de bonen. Was de bonen en kook ze in ongeveer 8 min. beetgaar in ruim kokend water met wat zout. Giet ze af in een zeef, spoel ze af met koud water en laat ze uitlekken.
- 2| Was de binnen- en buitenkant van de dorades en dep ze droog. Kerf het vel aan beide kanten drie keer in met een scherp mes. Was de citroen met heet water en snijd hem in dunne schijfjes. Pel de ui en knoflook en hak ze. Spoel de ansjovisfilets goed af, dep ze droog en hak ze. Was de peterselie, schud hem droog en hak de blaadjes.
- 3| Bestrooi de binnen- en buitenkant van de dorades met zout en peper. Verdeel de schijfjes citroen over de buikholten. Leg de dorades op een bakplaat en besprenkel ze met 2 eetlepels olijfolie. Bak ze ongeveer 18 min. in het midden van de oven.
- 4| Verhit 1 eetlepel olijfolie in een pan. Bak de ui al roerend ongeveer 5 min. Voeg de knoflook en ansjovisfilets toe en bak ze 3 min. Voeg de sperziebonen toe en meng goed. Bak het geheel tot de bonen doorgewarmd zijn. Meng tot slot de peterselie erdoor. Verdeel de bonen en dorades over vier borden en serveer meteen.

### TIP

Controleer of de vis gaar is door zachtjes aan de rugvin te trekken. Als die gemakkelijk loslaat, is de vis gaar.

