

A group of people are gathered around a table, holding up wine glasses filled with white wine. The glasses are arranged in a cluster, and the wine is a pale yellow color. In the background, a large glass of beer with a thick white head of foam is visible. The scene is set in a dimly lit environment, possibly a restaurant or bar, with a blue and white patterned object, possibly a shirt or apron, visible in the background. The overall atmosphere is warm and social.

NEST

kookboek





HEIKKI VERDURME

KATRIEN VAN DE STEENE

NEST

kookboek

200 EENVOUDIGE RECEPTEN MET EEN TWIST





HOOFDSTUK 01 -

Lente



Kokosrijst met mangocoulis

VOORBEREIDING 35 MINUTEN - ZEER GEMAKKELIJK

ontbijt

VOOR 4 PERSONEN

80 g dessertrijst
40 cl kokosmelk
20 cl mangocoulis, voor de
afwerking

BEREIDING

Kook de rijst 25 minuten in de kokosmelk; roer
regelmatig om, zodat de rijst niet aan de bodem
kleeft.
Serveer met de mangocoulis.

Maiskoekjes met feta en zure room

VOORBEREIDING 30 MINUTEN - ZEER GEMAKKELIJK

ontbijt

VOOR 4 PERSONEN

400 g maiskorrels in blik
2 eieren
2 lente-uien
110 g bloem
1 koffielepel bakpoeder
100 g feta
30 g parmezaan
sap van 1 citroen
olijfolie
100 g zure room
zwarte peper en zout

BEREIDING

Pureer 150 gram maiskorrels en meng met de eieren en 1 fijngesneden lente-ui. Spatel er de bloem en het bakpoeder door. Verkrummel de feta extra fijn, rasp de parmezaan en meng beide samen met de resterende maiskorrels door het beslag. Kruid met peper en zout en voeg ten slotte het citroensap toe. Verhit olijfolie in een pan en voeg per koekje 2 eetlepels maisbeslag toe. Druk het beslag een beetje plat en bak 3 minuten aan elke kant tot de koekjes goudbruin zijn. Werk de maiskoekjes af met de zure room, fijngesnipperde lente-ui en eventueel wat zwarte peper.



Quiche met groene asperges en geitenkaas

VOORBEREIDING 50 MINUTEN - GEMAKKELIJK

lunch

VOOR 4 PERSONEN

1 rol bladerdeeg
enkele bakbonen
220 g groene asperges
6 eieren
25 cl room
20 g bieslook, fijngesnipperd
100 g geitenkaas, bv. Président Chèvre doux
30 g geraspte parmezaan
2 eetlepels geroosterde pijnboompitten
peper en zout



BEREIDING

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Beleg een rechthoekige bakvorm met het bladerdeeg; snijd er de restjes af. Druk het deeg goed aan en prik er met een vork gaatjes in. Leg er een vel bakpapier op en bedek met bakbonen. Bak het deeg 10 minuten in de oven. Verwijder het bakpapier en de bakbonen. Bak het deeg nog 5 minuten tot het licht goudbruin is.

Blancheer intussen de groene asperges, verfris onder koud water en laat uitlekken.

Klop in een kom de eieren los met de room en de gesnipperde bieslook. Kruid met peper en zout. Giet over het deeg en verkruimel er de geitenkaas over. Leg de asperges in twee rijen op de vulling en bestrooi met de parmezaan. Bak de quiche ongeveer 30 minuten in de oven tot hij goudbruin kleurt. Werk af met de pijnboompitten.



Bagels met haring en appel

VOORBEREIDING 10 MINUTEN - ZEER GEMAKKELIJK

lunch

VOOR 4 PERSONEN

4 bagels (of ronde pistolets)
½ citroen
2 grannysmithappels
2 jonagoldappels
4 dubbele haringfilets op azijn
4 eetlepels zure room
dille, voor de afwerking
zwarte peper

BEREIDING

Snijd de bagels en de citroen in tweeën. Vul een kom met koud water en pers er de citroen in uit. Snijd de appels in flinterdunne plakjes, eventueel met een mandoline, en leg de plakjes meteen in het citroenwater. Laat de haringfilets uitlekken. Beleg de bagels met enkele plakjes appel. Schik er de haringfilets op. Werk af met de zure room, zwarte peper en plukjes dille. Serveer meteen.



Panini met brie, honing en postelein

VOORBEREIDING 10 MINUTEN - ZEER GEMAKKELIJK

lunch

VOOR 4 PERSONEN

- 300 g brie
- 1 rond Turks brood
- 1 handvol postelein
- 1 handvol rucola
- 1 handvol walnoten
- 2 eetlepels balsamicosiroop
- 2 eetlepels vloeibare honing



BEREIDING

- Snijd de brie in dunne plakjes.
- Snijd vierkanten uit het Turks brood en snijd deze doormidden.
- Beleg de broodjes met postelein, rucola, brie en walnoten.
- Bedruppel met balsamicosiroop en honing.
- Gril de broodjes 10 minuten in een klemgrill op 180 °C.
- Serveer meteen.

Zalmburgers met avocado en kruidenroom

VOORBEREIDING 50 MINUTEN - GEMAKKELIJK

lunch

VOOR 4 PERSONEN

500 g zalm
2 eetlepels bieslook, fijngesnipperd
2 eetlepels dille, fijngehakt
1 eetlepel koriander, fijngehakt
1 teen knoflook, geraspt
olijfolie
1 eiwit
paneermeel
4 hamburgerbroodjes
2 avocado's
1 rode ui
peper en zout

VOOR DE KRUIDENROOM:

150 g zure room of Griekse yoghurt
1 eetlepel peterselie, fijnggehakt
1 eetlepel limoenschil, geraspt
1 eetlepel dille, fijngehakt
1 eetlepel koriander, fijngehakt
peper en zout

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 150 °C.
Maak de kruidenroom door alle ingrediënten te mengen.
Maak een tartaar van de zalm door hem in kleine blokjes te snijden.
Kruid met peper en zout. Voeg de bieslook, de dille, de koriander, de knoflook en olijfolie toe.
Vorm hamburgers van het zalmmengsel.
Wentel de zalmburgers in het eiwit en het paneermeel en bak ze goudbruin en gaar in een hete pan met een scheut olijfolie.
Warm de hamburgerbroodjes op.
Schil de avocado's en snijd in plakjes.
Snijd de rode ui in ringen. Beleg de hamburgerbroodjes met de zalmburgers, avocado, rode ui en een lepel kruidenroom. Serveer meteen.



Taco's met zalm, avocado en feta

VOORBEREIDING 25 MINUTEN - ZEER GEMAKKELIJK

lunch

VOOR 4 PERSONEN

250 g zalmfilet
1 roze pompelmoes
1 avocado
1 handvol bieslook
75 g feta
4 maistaco's
peper en zout

BEREIDING

Gril de zalm op hoog vuur, maar zorg ervoor dat hij binnenin nog rosé is.
Laat afkoelen en trek de zalm in kleine stukjes.
Verwijder de schil van de pompelmoes tot op het vruchtvlees en vang het sap op. Snijd de pompelmoes in plakjes.
Snijd de avocado doormidden, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in blokjes.
Snipper de bieslook en verkruiemel de feta.
Meng alle ingrediënten met het sap van de pompelmoes, kruid met peper en zout.
Warm de taco's op en vul ze op met het zalm-mengsel.
Serveer meteen.



Risotto met erwten en gerookte makreel

VOORBEREIDING 35 MINUTEN - GEMAKKELIJK

hoofdgerecht

VOOR 4 PERSONEN

400 g diepvrieserwten
1 sjalot
1 teen knoflook
olijfolie
3 handenvol risottorijst
1 glas witte wijn
50 cl groentebouillon
50 g geraspte parmezaan
50 g boter
200 g gerookte makreel
20 oreganoblaadjes, voor de afwerking
zwarte peper

BEREIDING

Breng een pan met ongezouten water aan de kook en blancheer er de erwten in. Giet af en verfris onder de koude kraan. Houd apart. Snipper de sjalot en de knoflook en fruit in een scheutje olijfolie. Voeg de risottorijst toe en laat even meestoven tot de rijstkorrels glazig zijn. Blus met de witte wijn en doe er beetje bij beetje de groentebouillon bij; giet er pas een volgende scheut bouillon bij als de vorige is opgenomen door de rijst. Blijf roeren tot de rijst beetbaar is. Haal de risotto van het vuur en roer er de geraspte parmezaan en de boter door. Laat even rusten en schep grondig door elkaar. Voeg dan de erwten toe, trek de gerookte makreel in stukjes en doe ze eveneens bij de risotto. Meng goed door elkaar. Werk de risotto af met de oregano en zwarte peper.





Citroenroom met frambozen en meringue

VOORBEREIDING 30 MINUTEN + KOELEN - IETS MOEILIJKER

dessert

VOOR 4 PERSONEN

2 gelatineblaadjes
6 dl slagroom
1 dl citroensap
1,5 dl suiker
300 g frambozen
2 eiwitten
100 g suiker

BEREIDING

Laat de gelatine weken in koud water.
Verwarm de room en de suiker in een steelpan.
Roer tot de suiker is opgelost en laat even opkoken. Haal de pan van het vuur en giet al roerend het citroensap bij de room.
Knijp de gelatine uit, voeg toe aan de room en roer goed door tot de gelatine is opgelost. Laat de citroenroom afkoelen.
Schik enkele frambozen in de kommetjes en giet er de citroenroom over. Zet 4 uur koel weg om op te stijven.
Maak de meringue. Klop de eiwitten op en voeg beetje bij beetje en al kloppend de suiker toe.
Spuut met een spuitzak toefjes meringue op de citroenroom. Schroei de meringue goudbruin met een gasbrandertje en werk af met de rest van de frambozen. Serveer meteen.





WWW.LANNOO.COM

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Deze recepten verschijnen in *Nest Koken*, een uitgave van het maandblad *Nest* (nest.be).

FOTOGRAFIE Heikki Verdurme

RECEPTUUR Heikki Verdurme & Katrien Van De Steene

GRAFISCH ONTWERP Katrien Van De Steene - Whitespray

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact nemen met onze redactie: redactielifestyle@lannoo.com.

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2017

D/2017/45/427 - NUR 440

ISBN: 978 94 014 4391 3

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.