

A collection of walnuts, some whole and some broken into pieces, scattered on a white surface. To the right, a bunch of fresh green leeks is shown vertically.

Puck Kerkhoven

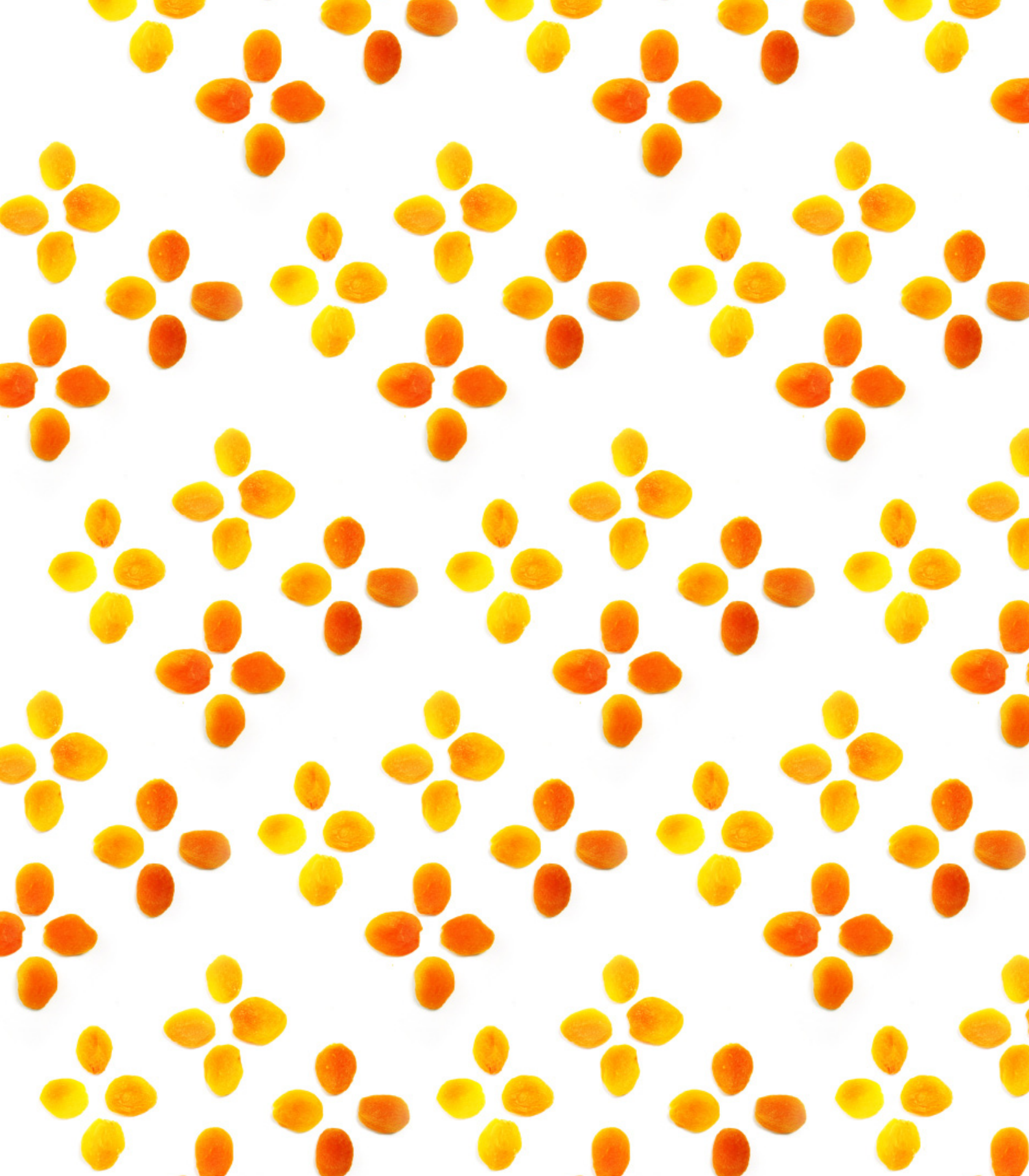
Het nieuwe kliekjesboek

Duurzaam,
voordelig en heel
erg lekker!



CULINAIR





Het nieuwe klikjesboek





Puck Kerkhoven

Het nieuwe klikjesboek



**X
XANDER**



Uitgegeven door Xander Uitgevers BV
Hamerstraat 3, 1021 JT Amsterdam

www.xanderuitgevers.nl

Tekst, receptuur en bereiding: Puck Kerkhoven, Redfox Media
Styling en fotografie: Leonie Mooren
Vormgeving: Studio Marlies Visser
Foto auteur: Desiree Engelage

Copyright © 2014 Puck Kerkhoven en Xander Uitgevers BV, Amsterdam

Eerste druk 2014

ISBN 978 94 0160 146 7 | NUR 440

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Dank! Aan iedereen die heeft bijgedragen aan de totstandkoming van dit boek.

Mijn kinderen, familie en vrienden, die telkens weer proefkonijn willen zijn.

Marloes Bus, voor haar scherpe blik en zachte hand.

Paulien van der Meer en Louise Leenaers, voor de culinaire inspiratie en support.

Jan Eikelboom en Cobie de Vos, voor het klankborden en de wijntjes.

Karel de Vos, die mij gewoon blijft helpen om goede plannen te realiseren.

De architecten van SeArch en One, voor het beschikbaar stellen van keuken en locatie.

Sanne Loijens, eindredacteur, voor de betrokken en geduldige begeleiding.

Marlies Visser en Leonie Mooren, voor het frisse artwork, de foto's en speelse styling.

Sander Knol, uitgever, voor zijn grenzeloze vertrouwen in dit project.

The page is decorated with several dried apple slices arranged in a scattered pattern. Each slice is circular with a hole in the center, showing a light tan interior and a darker brown outer edge. They are positioned around the text, with some overlapping the edges of the page.

Inhoud

Woord vooraf 6

Inhoudsmaten 9

Hoofdstuk 1 Brood 10

Hoofdstuk 2 Rijst en pasta 28

Hoofdstuk 3 Aardappels 46

Hoofdstuk 4 Groenten en verse kruiden 64

Hoofdstuk 5 Vlees en vis 82

Hoofdstuk 6 Kip en ei 100

Hoofdstuk 7 Fruit en kaas 118

Hoofdstuk 8 Restjes 136

Bronnen 151

Register 153

Woord vooraf

Ken je dat? Je trekt de koelkast open en denkt: oei, ligt dat er nog allemaal. Ik moet er iets mee, maar wat? In elk geval níét weggooien! Want met een beetje creativiteit maak je van die restjes en kliekjes de heerlijkste gerechten. Als je daarbij wel wat inspiratie, lekkere recepten en handige tips kunt gebruiken, heb je precies het juiste boek in handen.



Wist je trouwens dat veel wereldberoemde klassiekers zijn voortgekomen uit restverwerking, bijvoorbeeld Spaanse paella, caesar salad, ravioli, Ierse clam chowder, Indiase curry en ‘onze eigen’ nasi goreng?

Wat doe je met oud brood of die halve pan overgebleven rijst? Dat laatste stukje gebraden vlees, dat ene kippenboutje, die halve rode paprika of overrijpe avocado, die niet meer zo florissante plakjes ham, dat korstje kaas, die liter melk die vandaag over de datum gaat? In de vuilnisbak? Door de gootsteen? Of maken we er nog iets leuks mee?

Jaarlijks gooien we thuis per persoon bijna 50 kilo voedsel weg, voedsel waarmee helemaal niets mis is. Zonde voor het milieu, voor de miljoenen mensen die honger hebben en voor je portemonnee. Je gooit hiermee gemiddeld per jaar een bedrag van 155 euro weg.

Wil je iets doen aan je eigen weggooiedrag en ondertussen lekker en gezond blijven eten? Dat kan, begin vandaag nog. Het is zo simpel. Kijk wat je nog in huis hebt en wat als eerste op moet. Neem dat als uitgangspunt voor je maaltijd. Zoek een lekker recept, wees creatief en flexibel. Wie weet tot welke culinaire wereldvondsten jij nog komt. Geen bloemkool in huis, maar wel broccoli? Geen peultjes, maar wel sperziebonen? Geen bacon, maar wel spekreepjes? Het opmaken van je restjes is nu even belangrijker dan het exact volgen van een recept. Maak soep, tapas, chili,





maaltijdsalade of hartige taart, rol dat lekkere hapje in een wrap of verstop het onder een dekentje van gegratineerde aardappels. En beperk je vooral niet tot het avondeten, kliekjes mogen van ontbijt tot late-night snack.

Je kunt die euro's die je op deze manier bespaart bij je vakantiegeld leggen, of gewoon genieten van de verminderde druk op je budget, maar dit is wat ik ermee doe: ik koop er echt goede spullen van als ik weer eens flink wil uitpakken in de keuken, bijvoorbeeld in het weekend; roomboter, biologische groenten en fruit, verse kruiden, eerlijke kip, vlees van de goede slager, lekkere kaas, goede kwaliteit olijfolie. Daarvan blijven weer sterke restjes over, zeker van groenten die je zelf snijdt. En heerlijke kliekjes, precies op je eigen smaak. Veel stoofgerechten zijn de volgende dag nóg lekkerder, stampot trouwens ook. Je respect voor goed voedsel groeit en daarmee ook de motivatie om alles ervan te gebruiken. Zo eet je beter én ben je goedkoper uit!

Uitgekookt koken is een ambacht. Hoe vaker je het doet, hoe makkelijker het je afgaat en hoe handiger je erin wordt. Wat je er zoal bij nodig hebt, dat lees je achterin dit boek. Daar ook informatie over hoe je ingrediënten en kliekjes het best kunt bewaren, en hoelang. Daarnaast alles over de zin en onzin van *tht* en *tgt* en onthutsende cijfers over voedselverspilling. Verder veel lekkere recepten, waaraan ik zelf altijd veel plezier beleef. Van supermakkelijk tot behoorlijk uitdagend, van lekker vertrouwd oud-Hollands tot exotische Wereldklier. Zoek maar op wat je over hebt.

Kliekjeskoken, dóe het gewoon. Met alles wat je in huis hebt!

Puck Kerkhoven





Inhoudsmaten



Kliekjeskoken is geen exacte wetenschap. Het komt niet aan op een paar gram meer of minder. En heb je dat ene ingrediënt niet voorhanden, dan verzin je toch gewoon een lekker alternatief. Je werkt met wat je in huis hebt, dat is het hele idee. Tenzij je gaat bakken. Bij patisserie luisteren ingrediënten, hoeveelheden, graden en minuten namelijk wel heel nauw. Die geef ik dan ook duidelijk aan.

Alle recepten zijn in principe voor vier personen, tenzij anders vermeld.

Ik werk vaak met inexacte inhoudsmaten als eetlepel en theelepel, kopje, glas, plakje of snuf. Ze geven verhoudingen en een richting aan. Het kan bij deze recepten bijna niet fout gaan, dus wees niet bang en ga lekker ontspannen koken. Proef en stuur zo nodig naar eigen smaak bij.

Mijn lepel en theelepel zijn gewone lepels, zoals iedereen ze in de keukenla heeft liggen. Geen geijkte Engelse standaardlepel (inhoud 15 ml). Dat is namelijk een enorm ding waarmee niemand nog eet. Een Engelse theelepel is trouwens twee keer zo groot als wat wij hier in Nederland theelepel noemen.

Voor wie toch wat meer houvast wil:

- een gemiddelde Nederlandse eetlepel bevat 12 ml water
- een gemiddelde Nederlandse theelepel bevat 2,5 ml water
- een kopje of waterglas bevat ca. 200 ml water

Porties ongekookte rijst, pasta, couscous of linzen laten zich het best afmeten met een plastic eetmaatje of een portie maatbeker. Een investering van een paar euro, die zichzelf in een mum van tijd terugbetaalt, omdat je na het koken beslist minder over houdt.

Lekkere bestemmingen voor oud brood

Brood

Simpel: in de broodrooster

Maak je favoriete tosti of sandwich

Croutons voor in de soep of salade*

Broodsoldaatjes voor bij de spinazie

Wentelteefjes*

Broodtaart met kaas

Bread & butter-pudding*

Soep op basis van brood (*gazpacho*, *zuppa di pane*)

Pintxos en *migas del pastor* (broodtapas)*

Zelf paneermeel maken, bijvoorbeeld voor wienerschnitzel*

Broodpizza van Turks brood*

Crostini en bruschetta. Lekker als toastje of lunchgerecht*

In broodsalades zoals caesar salad (wereldklier)* en panzanella

Voer de eendjes

broodtaart

* Met recept



wentelteefjes

crostini

Nieuwe ronde, nieuwe kansen



Maak er een spel van en daag jezelf uit om zo weinig mogelijk weg te gooien. Met deze Tips & Tricks verhoog je de kansen!



Kapjes snoepen Koop je gesneden brood? Snoep dan gelijk de kapjes eraf. Knapperig vers zijn ze heerlijk, maar een dag later is er niets meer aan. Ze blijven niet voor niets altijd achter in de zak.

Boterhammen invriezen Verpak verse boterhammen per 4 of 6 in een diepvrieszakje en vries ze in. Ontdooi ze als je ze nodig hebt. Zo heb je altijd vers brood. Zakjes kan je meerdere keren gebruiken.

Broodrooster Erg handig om zo'n ding in huis te hebben. Oud brood, dat je misschien al weg had willen gooien, wordt weer onweerstaanbaar lekker als je het even roostert. Boterhammen uit de vriezer ontdooi je supersnel in het broodrooster.

Tosti's bakken Niets zo lekker als een klassieke tosti ham-kaas op z'n tijd. Pimp hem met tomatenketchup. Probeer voor een paar euro zo'n ouderwets tosti-ijzer te scoren op de rommelmarkt. Dat leg je rechtstreeks op het vuur. Supertosti's komen daaruit!

Tosti anders Het staat je natuurlijk vrij om naar eigen smaak te variëren met het beleg. Lekkere combinaties: chorizo-kaas-rode paprika, geitenkaas-honing-tijm, kipfilet-pindakaas-sambal-gebakken uitjes, tomaat-mozzarella-pesto, blauwe kaas-peer, kaas-mosterd-rucola.

Broodsoldaatjes Snij van oude witte boterhammen puntige driehoeken. Bak ze



in een koekenpan in gesmolten roomboter goudbruin. Heerlijk bij een zachtgekookt eitje of in de spinazie a la crème. Kinderen zijn er dol op.

Hartige broodtaart Spaar korstjes en kapjes op in de vriezer, tot je genoeg hebt om een goed ingevette cakevorm half te vullen. Bestrooi rijkelijk met geraspte kaas. Roer 3 eieren los met een kopje melk, een glas witte wijn, peper, zout, tijm en paprikapoeder. Schenk erover uit, laat een half uurtje intrekken en bak de taart 1 uur in een voorverwarmde oven van 120 graden.

Pizza! Snij overgebleven pistoletjes, Italiaanse bollen enz. overlans door. Besmeer met tomatensaus (uit pakje)

en beleg met ham, tonijn, uienringen, geraspte kaas, enz. Verwarm de oven voor op de hoogste stand en bak de pizzabroodjes tot de kaas is gesmolten.

Eendjes voeren Voer oud brood aan de vogeltjes, de eendjes of de kippen. Alles beter dan in de vuilnisbak, want: weggooien = puntenverlies!



Techniek

Croutons

Croutons geven elke salade of soep een luxe uitstraling en een lekker knapperig accent. Toch zijn het maar 'gewoon' gebakken blokjes oud brood. Eigenlijk is elke broodsoort geschikt, maar overgebleven stokbrood, Turks brood en ongesneden (wit) boerenbrood lenen zich er in het bijzonder voor.

Zo maak je croutons

Verwarm de oven voor op 180 graden. Snij oud brood in blokjes van ongeveer 1 x 1 cm. Besprenkel rijkelijk met olijfolie, meng goed en laat even intrekken. Spreid de broodblokjes uit op de bakplaat en bak ze in ca. 15 minuten knapperig goudbruin in de oven. Schep de blokjes regelmatig om, zodat ze aan alle kanten kleuren. Heb je geen oven? Bakken in een anti-aanbakkoekenpan lukt ook prima. Voeg voor knoflookcroutons een geperst teentje knoflook toe aan de olijfolie.

Bewaartip! Vries blokjes brood in. Altijd handig om op voorraad te hebben. Je tovert in een handomdraai verse croutons op tafel. Ontdooien is niet nodig, alleen even besprenkelen met olie en bakken in de oven.

Paneermeel

Bewaartip! In een diepvrieszak in de vriezer. Maak die mooi plat, dan zijn ze goed te stapelen. Klaar voor gebruik, ontdooien hoeft niet.


Van overgebleven (wit)brood en Turks brood kan je heerlijk paneermeel maken. Heel makkelijk en veel lekkerder dan die poederrommel uit een pakje. Ideaal voor huisgedraaide gehaktballen, wienerschnitzels, moussaka, gazpacho, lamskoteletjes in kruidenkorst, gegratineerde ovenschotels en al die andere gerechten waarbij je paneermeel nodig hebt.

Zo maak je paneermeel

Verwarm de oven voor op 120 graden, plaats het rooster in het midden. Verwijder de donkere korsten van de overgebleven boterhammen. Heb je ongesneden brood over, bijvoorbeeld Turks brood of stokbrood, snij dat dan in vingerdikke plakken. Leg de sneden brood naast elkaar op het rooster en laat rustig een uur uitdrogen, met de ovendeur op een kier. Laat de sneetjes afkoelen, breek ze in stukken en draai tot grof kruim in de keukenmachine. Of wrijf ze met de handen tegen elkaar.



Bruschetta met tomaat



*Amuse / voorgerechtje voor
4 personen:
½ oud landbrood (of breed
stokbrood)
1 teen knoflook
3 mooie rijpe tomaten
12 blaadjes verse basilicum
zout en versgemalen peper
olijfolie (extra vergine)*

Bruschetta, crostini, wat is het verschil? Het zijn beiden stukjes geroosterd oud brood, voorzien van een simpel, smakelijk beleg. Crostini zijn klein en worden in Italië traditioneel besmeerd met zelfgemaakte kippenleverpastei of tapenade van olijven en ansjovis. Smeersels die krachtig van smaak zijn, daarom worden de hapjes bewust kleiner gehouden. Het beleg van de bruschetta gaat meer de frisgroene saladekant op, soms in combinatie met zachte kaas. Bruschetta is meer een boterham, crostini zijn eerder fors uitgevallen toastjes.

De simpelste bruschetta is gelijk ook de lekkerste: belegd met stukjes tomaat, verse basilicum, zout, peper en goede kwaliteit olijfolie. Hierin proef je de kern van de Italiaanse keuken: goede, verse ingrediënten, die qua smaak en structuur optimaal tot hun recht komen. In Italië komt bruschetta vrijwel dagelijks op tafel als borrelhapje of antipasto (voorgerechtje), maar ook als lunch of late night snack. Zo simpel maar zó lekker!

Snij het landbrood in plakken van ca. 1,5 cm dik, halveer ze. In het geval van stokbrood: snij in schuine plakken. Rooster ze onder de grill van de oven of in de broodrooster tot ze mooi goudbruin zijn. Dit duurt hooguit 4 minuten. Blijf erbij om te voorkomen dat ze verbranden. Laat afkoelen.

Was en halveer de tomaten, verwijder kroontjes en pitjes. Verdeel ze in piepkleine stukjes. Hak basilicumblaadjes grof en meng er doorheen. Bestrooi met zout en peper, laat even intrekken.

Pel een knoflookteen, kerf de onderkant een paar keer in met een scherp mesje, zodat er een soort knoflookkwastje ontstaat. Wrijf hiermee het geroosterde brood in. Schep het tomatenmengsel erop en besprenkel rijkelijk met de olijfolie. Garneer met wat blaadjes basilicum.



Wat drink je hierbij?
Een lekkere boerse slobberwijn. Rood, gekoeld en vooral niet te zwaar.

Tip! Voor een pittig effect:
bestrooi met wat gehakte rucola.
Verdubbel de hoeveelheden en je
hebt een heerlijke gezonde lunch.



Pizza van Turks



Turks brood over? Maak deze supersnelle, heerlijke pizza eens. Je kunt hem helemaal naar eigen smaak optuigen. Al je restjes vlees, vleeswaren, kaas en groenten kun je erop kwijt.

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Snij het Turkse brood overlangs door. Klap open, leg op de bakplaat en bestrijk de zachte binnenkant met tomato fritto, maar hou de randen vrij. Strooi de Italiaanse kruiden erover en beleg met ringen ui, reepjes paprika, in stukjes gescheurde plakjes salami en ham. Bestrooi met geraspte kaas. Bedruppel de broodranden met olijfolie. Bak de pizza ca. 10 minuten in de oven, tot de kaas gesmolten is en de randen mooi goudbruin kleuren. Verdeel hem in vier stukken.

Lekker met een salade van tomaat, mozzarella en verse basilicum. Olijfolie, peper en zout erover en klaar!

Voor 2 personen:
½ Turks brood
½ pakje tomato frito (330 ml)
Italiaanse kruiden, gedroogd
1 uitje, in ringen
½ rode paprika, in reepjes
4 plakjes salami, schouderham, enz.
50 gram geraspte belegen kaas
olijfolie

brood



Wat drinken we erbij? Een biertje of lichte rode wijn.

Stukje over? Wikkel in aluminiumfolie en bewaar in de koelkast. Morgen is het ook nog heel lekker! Koud, of even opgewarmd in de oven.

