



CHICKSLOVEFOOD

# Avondje anders

MAKKELIJKE WERELDGERECHTEN  
MET 6 INGREDIËNTEN

# Lieve foodie,

Tuurlijk, ook wij -als kookfanaten- kunnen zo nu en dan genieten van een avondje aardappels, groenten en vlees(vervanger). Om de avond daarna wél weer even iets totaal anders op ons bord te hebben... Want weet je waar we écht blij van worden? Een **Avondje Anders**. Even geen piepers en bloemkool, maar een spannende curry, uitdagende pasta of verrukkelijke rotirol. Of dat dan niet ingewikkeld is, wil je weten? Nee joh. Een paar pannen, snijplanken en zo nu en dan je oven is genoeg.

Met de recepten in dit boek en de producten van onze favoriete merken leer je op de meest makkelijke manier de keukens van over de hele wereld kennen. En je leest het goed, makkelijk. Want de wereldse gerechten in dit boek zijn naast verrukkelijk ook erg **simpel** en bevatten maar **6 ingrediënten!**

Wat dacht je bijvoorbeeld van mezze maniche rigate met gefrituurde kappertjes? Of conchiglie rigate met citroenricotta en tuinboontjes? Klinkt ingewikkeld, hè? Nou zo gepiept dankzij onze favoriete Italiaanse merken **Liguori** en **Mutti**.

Later deze week zin in een uitstapje naar de Indiase keuken? Dankzij **Patak's** heb je in een handomdraai de lekkerste Indiase kokos-kippensoep op tafel. Of een dahl met pompoen! Om je vingers bij op te eten.

Tijd voor een Tex Mex Taco Party? Vergeet dan niet de taco's met pulled mushrooms te maken, deze zijn verrukkelijk én makkelijk te bereiden dankzij **Santa Maria**. Ook een aanrader: nacho's met walnoot-paddenstoelengehakt!

En natuurlijk maak je ook ruimte voor een overheerlijk Surinaams gerecht in je makkelijke weekmenu. **H. Nandan** zorgt voor de allerlekkerste kerrie boemboes. Wat dacht je van kip kerrie pasteitjes? Of kabeljauw roti rol? Die willen wij iedere week wel eten!

Tot slot laten we je in dit boek ook kennismaken met de Oosterse keuken, die je dankzij **Conimex** ook zó onder de knie hebt. Noedels met ketjapballetjes behoren tot onze favorieten! Oeh, vergeet ook niet de sambal tempoh met geroosterde pompoen. En dat met maar 6 ingrediënten, hè!

Dit was zomaar een greep uit de 30 (!) heerlijke wereldgerechten in dit boek. Ga lekker bladeren, doe de ingrediënten meteen in je mandje en dan hop, aan de slag! Een **Avondje Anders** was nog nooit zo lekker én makkelijk!

Liefs,

Elise & Nina

[www.chickslovefood.com](http://www.chickslovefood.com)

## Colofon

**Samenstelling en redactie:** Chickslovefood o.l.v. Elise Gruppen-Schouwerwou en Nina de Bruijn

**Recepturen:** Chickslovefood o.l.v. Elise Gruppen-Schouwerwou en Nina de Bruijn

**Ontwerp omslag en binnenwerk:** Jacob & Jacobus

**Receptfotografie en foodfotobewerking:** Sophie Pennings

**Lifestylefotografie:** Mariët Mons

© 2024 CLF Media - Elise Gruppen-Schouwerwou en Nina de Bruijn  
Eerste druk, oktober 2024

[www.chickslovefood.com](http://www.chickslovefood.com)

Facebook, Instagram, X, Pinterest, YouTube, TikTok: @chickslovefood

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

Powered by:



@pastaliguori



@mutti\_nl



@santamarianl



@nandansurinaminl



@pataksnl



@conimex\_official



# Inhoudsopgave

## OVER CHICKSLOVEFOOD EN DIT BOEK

6

## AVONDJE ANDERS TEX MEX

8

Taco's met pulled mushrooms	10
Frisse Taco's met radijs en appel	12
Enchiladas met spicy kip	14
Nacho's met walnoot-paddenstoelengehakt	16
Crispy kabeljauw burrito's met mango	18
Portobello fajita's	20

## AVONDJE ANDERS ITALIAANS

22

Casarecce alla norma	24
Penne caprese gratin	26
Conchiglie rigate met citroenricotta en tuinboontjes	28
Spicy spaghetti	30
Mezze maniche rigate met gefrituurde kappertjes	32
Fusilli met romige tonijn	34

## AVONDJE ANDERS INDIAAS

36

Curry met butter chicken meatballs	38
Naan sandwich met oesterzwammen	40
Vegetarische dahl	42
Kabeljauw masala curry	44
Tandoori aubergine	46
Indiase kippensoep met kokosmelk	48

## AVONDJE ANDERS OOSTERS

50

Nasi Goreng met kipketjapballetjes	52
Sambal tempeh met geroosterde pompoen	54
Thaise curry met pulled chicken	56
Bami Goreng met garnalen en katenspek	58
Thaise curry noedels met tofu	60
Noedels met teriyakiballetjes	62

## AVONDJE ANDERS SURINAAMS

64

Kip kerrie roti rol	66
Rijst met kerrie & biefstuk	68
Kip-kerrie pasteitjes	70
Kabeljauw roti rol	72
Kerrie groenten met rijst	74
Broodje kip kerrie	76

## INDEX

78

## DANKWOORD

80

# Over Chickslovefood en dit boek

Zeg je makkelijke recepten met weinig ingrediënten, dan zeg je Chicslovefood. Wij (Elise en Nina) hebben er een soort van sport van gemaakt om met maar 5 of 6 ingrediënten ontzettend lekkere, originele en makkelijke gerechten op tafel te zetten. En dat doen we al sinds 2011! Met dit boek kun je je hart ophalen. En heb je, als je eenmaal alle 60 recepten uit het Avondje Anders-boek hebt gekookt, behoefte aan nóg meer receptinspiratie? Dan kun je terecht op [www.chickslovefood.com](http://www.chickslovefood.com) of op onze socialmediakanalen. Oh, liever recepten en foto's op papier zeg je? We've got you. We hebben maar liefst 14 kookboeken op onze naam staan, allemaal met recepten die maar 5 of 6 ingrediënten bevatten.

In deze speciale uitgave maak je kennis met verschillende wereldkeukens; **Italiaans, Indiaas, Tex Mex, Surinaams** en **Oosters**. Iedere keuken heeft zijn eigen hoofdstuk. Per hoofdstuk ontdek je steeds 6 recepten, met ook maar 6 ingrediënten per recept. Enkel olie, peper en zout tellen we niet mee bij die 6 ingrediënten, want dat heb je wel in huis, toch? Ohja, goed om te weten; de recepturen zijn allemaal **voor 4 personen!**



Sneak peek van wat je in dit boek kunt verwachten:



p. 11



p. 25



p. 39



p. 53



p. 67





# Avondje anders TEX MEX met Santa Maria

Chickslovetexmex. Weet je waarom? Met de Tex Mex producten van *Santa Maria* kan je eindeloos variëren en kan iedereen zijn eigen favoriete gerecht samenstellen. Zo heb je dus altijd voor ieder wat wils! Ideaal. En of je nu druk bent of juist alle tijd hebt om te koken, voor iedere dag van de week is er een heerlijk gerecht.

Tex Mex eet je samen, het is namelijk ideaal om met vrienden te eten, of met je gezin. Het staat makkelijk en snel op tafel, én het zorgt ook voor gezellig tafelen, niet onbelangrijk!  
Zo heb je altijd een feestje op tafel.

Een échte Tex Mex maaltijd is ontzettend makkelijk om te bereiden en maak je door de volgende 4 stappen te volgen:

- 1: Kies je seasoning mix en bepaal hiermee welk gerecht je gaat koken: fajita, taco, burrito...
- 2: Kies je 'drager': tortilla, taco shell, nacho's, of misschien wel taco tubs!
- 3: Kies je vulling: groenten en idealiter een proteïnebron (dus vlees, vis of een vegetarische variant)
- 4: Maak je maaltijd vervolgens af met een van de heerlijke salsa's!

Op zoek naar inspiratie, blader snel naar de volgende bladzijdes, kies je favoriet en ga aan de slag!



8



9





# Taco's met pulled mushrooms

Bereidingstijd: 30 minuten

## Dit heb je nodig:

- 600 g gemengde paddenstoelen
- 3 el honing
- 25 g Santa Maria taco seasoning mix (1 zakje)
- 200 g crème fraîche
- 8 Santa Maria tortilla's original small
- 200 g ijsbergsla

## En zo doe je het:

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Maak de paddenstoelen schoon met een keukenpapiertje of borsteltje en scheur ze vervolgens in grove stukken en reepjes. Doe in een kom.
- Meng de paddenstoelen met de honing en een half zakje Santa Maria taco seasoning mix. Roer goed door.
- Verdeel de paddenstoelen vervolgens over een met bakpapier beklede ovenplaat en schuif de oven in. Bak 20 minuten.
- Meng ondertussen de crème fraîche met de overgebleven seasoning mix.
- Als de paddenstoelen bijna klaar zijn, verwarm je de Santa Maria tortilla's original small even kort in een droge koekenpan om en om 30 seconden per kant.
- Vul de tortilla's met de ijsbergsla en vervolgens met de pulled mushrooms. Maak af met een schep crème fraîche.



## Tip!

Voeg voor wat meer pit nog wat ringetjes Santa Maria green jalapeño of Santa Maria taco sauce hot toe. Nog iets frisser? Dan ga je voor een kneep limoensap!



# Frisse taco's met radijs en appel

Bereidingstijd: 10 minuten

## Dit heb je nodig:

- 200 g radijsjes
- 2 groene appels (Granny Smith)
- 250 g Griekse yoghurt
- 25 g Santa Maria taco seasoning mix (1 zakje)
- 8 Santa Maria tortilla's corn & wheat small
- 200 g gesneden Romaine sla

## En zo doe je het:

- Snijd de radijsjes in dunne plakjes. Verwijder de klokhuizen van de appels en snijd ook de appels in dunne plakjes (schillen hoeft niet!).
- Meng de Griekse yoghurt met de Santa Maria taco seasoning mix.
- Vul de Santa Maria tortilla's corn & wheat small met de sla, radijsjes, appels en maak af met een flinke schep Griekse yoghurt.



## Tip!

Deze frisse taco's kun je aankleden met alle rauwe groenten die je lekker vindt; denk aan avocadopartjes, fijngesneden bosui of worteltjes. Extra tip: de smaak wordt nóg frisser met een kneep limoensap!



# Enchiladas met spicy kip

Bereidingstijd: 25 minuten

## Dit heb je nodig:

- 350 g kipdijfletreepjes
- 4 el Santa Maria green jalapeño + wat extra ter garnering
- 25 g Santa Maria enchilada seasoning mix (1 zakje)
- 400 g gemengde Mexicaanse roerbakgroenten
- 8 Santa Maria tortilla's original medium
- 1 zakje geraspte cheddar

## En zo doe je het:

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Verwarm een scheutje olie in een grote koekenpan en voeg de kipdijfletreepjes toe, gevolgd door de Santa Maria green jalapeño en de Santa Maria enchilada seasoning mix. Roer goed door en bak 4 minuten.
- Voeg dan de groenten toe en bak nog eens 4 minuten.
- Verdeel het mengsel over de Santa Maria tortilla's original medium, rol de tortilla's op en leg ze in een grote, rechthoekige ovenschaal.
- Strooi de cheddar over de enchiladas, verdeel er nog wat jalapeñoringetjes over en schuif de schaal voor 10 minuten de oven in, tot de cheddar is gesmolten.



## Tip!

Kies vegetarische kipstukjes als je geen vlees eet en geef je gerecht nóg meer pit met een drizzle Santa Maria hot pepper sauce. Juist wat meer frisheid? Eet er wat ijsbergsla bij!



# Nacho's met walnoot-paddenstoelengehakt

Bereidingstijd: 25 minuten

## Dit heb je nodig:

- 200 g walnoten (gepeld en gehalveerd)
- 400 g kastanjechampignons
- 475 g Santa Maria nacho's (1 grote zak)
- 25 g Santa Maria taco seasoning mix no salt or sugar added (1 zakje)
- 275 g geraspte cheddar
- 230 g Santa Maria chunky wrap salsa (1 pot)



- Verhit een beetje olie in een grote koekenpan en bak het walnoot-paddenstoelengehakt 5 minuten tot het goudbruin kleurt.
- Voeg dan de Santa Maria taco seasoning mix no salt or sugar added toe aan het gehaktmengsel en roer goed door. Bak nog 1 minuut.
- Doe de helft van de nacho's in de grootste ovenschaal die je hebt.
- Schep de helft van walnoot-paddenstoelengehakt over de nacho's, verdeel de helft van de chunky wrap salsa over het gehakt en maak af met ook de helft van de geraspte cheddar. Hierover verdeel je de andere helft van de nacho's, het gehakt, de salsa en de cheddar.
- Schuif de schaal de oven in en bak de nacho's 10 minuten, tot de cheddar is gesmolten.

## En zo doe je het:

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Doe de walnoten en kastanje-champignons samen met een snuf peper en zout in een keukenmachine en maal tot een fijn gehaktmengsel.

**Tip!**

Extra lekker met wat verse bladpeterselie of koriander voor de liefhebbers. En natuurlijk maak je ook deze schotel weer extra fris met een kneep limoensap!



# Crispy kabeljauw burrito's met mango

Bereidingstijd: 25 minuten

## Dit heb je nodig:

- 500 g kabeljauwfilet
- 50 g Santa Maria crispy chicken seasoning mix (1 zakje)
- 1 rode ui
- 1 mango
- 250 g peultjes
- 6 Santa Maria tortilla's original large



## En zo doe je het:

- Verwarm de oven voor op 225 graden.
- Snijd de kabeljauwfilets in blokjes van zo'n 1,5 centimeter. Doe in een kom, voeg 1 eetlepel olie toe en de Santa Maria crispy chicken seasoning mix. Verdeel de kabeljauwblokjes over een met bakpapier beklede ovenplaat.
- Schuif de ovenplaat de oven in en bak de kabeljauw 12-15 minuten, tot de blokjes goudbruin kleuren en de vis gaar is.

- Pel ondertussen de ui en snijd hem in hele dunne halve ringen. Schil de mango en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.
- Verwijder de puntjes en de draden van de peultjes.
- Verwarm een scheutje olie in een grote koekenpan en voeg de peultjes toe. Bak 5 minuten.
- Bereid de Santa Maria tortilla's original large ondertussen door ze per kant enkele seconden in een droge koekenpan te verwarmen.
- Verdeel de kabeljauw en de peultjes over de tortilla's en maak af met wat rode ui en blokjes mango.
- Sla dan de brede kant van de tortilla over de vulling, vouw de zijanten naar binnen en rol de burrito op. Je kunt uitgaan van zo'n 1,5 burrito per persoon.

*Tip!*

Liever vega? Vervang de kabeljauw dan door bloemkoolrosjes.



# Portobello fajita's

Bereidingstijd: 20 minuten

## Dit heb je nodig:

- 4 portobello's
- 3 paprika's in verschillende kleuren
- 25 g Santa Maria fajita seasoning mix no salt or sugar added (1 zakje)
- 8 Santa Maria tortilla's whole wheat medium
- 150 g geraspte cheddar
- 2 bosuitjes

## En zo doe je het:

- Snijd de portobello's in reepjes. Verwijder de zaadlijsten van de paprika's en snijd ook de paprika's in reepjes.
- Verwarm een flinke scheut olie in een grote koekenpan en voeg de portobello- en paprikareepjes toe. Bak 1 minuut.
- Voeg dan de Santa Maria fajita seasoning mix no salt or sugar added toe. Roer weer goed door en bak het geheel 8 minuten tot de groenten zacht zijn en bruin beginnen te kleuren.
- Snijd ondertussen de bosuitjes in fijne ringetjes.
- Verwarm de Santa Maria tortilla's whole wheat medium ondertussen per kant seconden in een andere koekenpan.
- Serveer de paprika en portobello met de tortilla's, geraspte cheddar en bosui.



## Tip!

Voeg voor wat meer pit nog wat ringetjes Santa Maria green jalapeño of Santa Maria taco sauce hot toe. Nog iets frisser? Dan ga je voor een kneep limoensap!





# Avondje anders ITALIAAANS met Liguori en Mutti

22

Oh, wat zijn we blij dat we door het maken van dit boek, het bedenken van de recepten én vervolgens het koken van de gerechten *Liguori* hebben leren kennen! Wat een fantastisch, authentiek merk.

*Liguori* en *Mutti*. A match made in heaven! Of beter gezegd; A match made in Italy! Beide familiebedrijven met een passie voor hun product én land, en vooruitstrevend in product en duurzaamheid. *Pastificio Liguori* is één van de oudste pasta-fabrieken in Italië, waarvan de oorsprong dateert in 1795 (!) Dat betekent dat er dus al meer dan 200 jaar van generatie op generatie kennis wordt doorgegeven die zorgt voor al die mooie en pure pasta's die vandaag de dag in jouw Albert Heijn liggen.

*Liguori* is een vooruitstrevend bedrijf dat zich volledig inzet voor transparantie in de keten. Sterker nog; ze zijn als eerste pastamerk erin geslaagd om jou, als consument, inzicht te geven in de exacte weg die de pasta op jouw bord heeft afgelegd. Geweldig! Scan maar eens een QR-code op de *Liguori*-verpakking als je aan de slag gaat met één van de recepten, je ontdekt het. Bij *Mutti* staan in elk product tomaten centraal, met dank aan de ruim 800 Italiaanse tomatenboeren waar *Mutti* mee samenwerkt. Zo maakt het familiebedrijf *Mutti* in Parma al sinds 1899 tomaten in blik, tomatenpassata en tomatenpuree. Ook zijn ze uitvinder van de tomatenpuree in tube.

Nadat de tomaten in de Italiaanse zon zijn gerijpt, worden ze geoogst en binnen 24 uur verwerkt tot puree, passata, polpa of gepelde tomaat. Zo blijft de smaak optimaal behouden.

Misschien behoorde de Italiaanse keuken al tot één van je favoriete keukens en zo niet, dan na het koken van de volgende 6 recepten absoluut. De smaken zijn fenomenaal!

PASTIFICIO  
**LIGUORI**  
1795



23



# Casarecce alla norma

Bereidingstijd: 30 minuten

## Dit heb je nodig:

- 2 aubergines
- 250 g ricotta
- 300 g Liguori Casarecce
- 2 knoflookteentjes
- 1 rode ui
- 425 ml Mutti Pomodoro San Marzano (1 blik)



## En zo doe je het:

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de aubergines in kleine blokjes (schillen hoeft niet!) en verdeel ze over een met bakpapier beklede ovenplaat. Haal ook de ricotta uit de verpakking en leg 'm in z'n geheel op de ovenplaat. Besprenkel het geheel royaal met olijfolie, peper en zout en schuif de oven in. Bak de aubergine en ricotta 25 minuten, tot de aubergine zacht en goudbruin is en ook de ricotta begint te verkleuren.

- Kook de Liguori Casarecce ondertussen volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet daarna af.
- Pel en pers ondertussen ook de knoflookteentjes en pel en snipper de ui.
- Verwarm een scheut olie in een grote koekenpan en fruit de knoflook en ui 3 minuten op laag vuur. Voeg dan de inhoud van het blik Mutti Pomodoro San Marzano toe, samen met een snuf peper en zout. Laat 2 minuten pruttelen.
- Prak de tomaten samen met de knoflook en ui vervolgens tot een grove saus met een vork. Er mogen best nog stukjes te zien zijn!
- Verdeel de pasta over 4 borden en schep de tomatensaus erover. Maak af met de blokjes aubergine en stukjes verkuimelde ricotta.

## Tip!

Deze pasta is met bovenstaande 6 ingrediënten al heerlijk, maar je kunt 'm natuurlijk nóg meer smaak geven! Denk aan het toevoegen van oregano, verse tomaatjes, chilivlokken of wat geraspte pecorino. Lekker!



# Penne Caprese gratin

Bereidingstijd: 20 minuten

## Dit heb je nodig:

- 300 g Liguori Penne Rigate
- 500 g cherrytomaatjes
- 2 bollen buffelmozzarella (uitlekgewicht zo'n 125 g per bol)
- 2 boterhammen naar keuze
- 800 g Mutti pastasaus met basilicum (2 potten)
- 1 flinke hand verse basilicum



## Tip!

Zitten jullie nog niet aan je groentetaks vandaag? Rooster dan wat courgette in de grillpan en voeg deze toe aan de penne caprese gratin voordat deze de oven in gaat óf serveer de gegrilde courgette als bijgerecht. Óók lekker; een simpele salade erbij, bijvoorbeeld van frisse botersla, dungsnesden rode ui, komkommer en rode paprika.

## En zo doe je het:

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Kook de Liguori Penne Rigate volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Terwijl de pasta kookt, halveer je de cherrytomaatjes.
- Scheur ondertussen ook de buffelmozzarella in stukjes en rooster de boterhammen 1 minuut in een broodrooster of in de oven, zodat ze makkelijk te kruimelen zijn.
- Giet de pasta af zodra deze is gekookt, en doe in een grote ovenschaal (of verdeel over 2 kleinere schalen). Meng de Mutti pastasaus met basilicum, de gehalveerde tomaatjes en de stukjes mozzarella erdoor, samen met een snuf peper en zout.
- Verkruimel de boterhammen met je handen of een groot mes.
- Verdeel het broodkruim over de schotel, besprenkel met olijfolie en schuif de oven in.
- Bak zo'n 8 minuten, tot de kruimels goudbruin kleuren.
- Scheur ondertussen de basilicumblaadjes van de takjes.
- Haal de penne Caprese gratin uit de oven en maak af met de basilicumblaadjes.



# Conchiglie Rigate met citroenricotta en tuinboontjes

Bereidingstijd: 20 minuten

## Dit heb je nodig:

- 300 g Liguori Conchiglie Rigate
- 1 citroen (liefst biologisch)
- 350 g ricotta (dus een grote en een kleine verpakking samen)
- 150 g tuinbonen (uit de vriezer)
- 150 g tuinerwtjes (uit de vriezer)
- 1 punt Parmigiano Reggiano (200 g)



- Schep de ricotta in een kom en roer de citroenrasp en het citroensap erdoor. Houd een klein beetje citroenrasp apart voor de garnering straks.
- Breng de citroenricotta verder op smaak met een flinke snuf peper en zout en een scheutje extra vierge olijfolie.
- Kook de bevroren boontjes en erwten 3 minuten, giet dan af.
- Zodra de pasta gekookt is giet je deze af, en roer je er de boontjes, erwten en citroenricotta door. Maak af met het restje citroenrasp en zoveel geraspte Parmigiano Reggiano als je maar wilt.

## En zo doe je het:

- Kook de Liguori Conchiglie Rigate volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Was ondertussen de citroen en rasp de gele schil. Let op dat je het witte niet raspt, dat is wat bitter. Knijp de citroen vervolgens uit.

## Tip!

Nog wat extra groenten toevoegen? Ook deze pasta is heerlijk met wat gegrilde courgettelinten. Voor een wat kruidigere smaak maak je 'm af met verse basilicum. Op zoek naar een extra bite? Dan eet je deze maaltijd met wat geroosterde amandelen. Zalig!



# Spicy spaghetti

Bereidingstijd: 20 minuten

## Dit heb je nodig:

- 300 g Liguori Spaghetti
- 400 g paddenstoelenmelange
- 3 el 'nduja (pittig worstgehakt uit een potje)
- 800 g Mutti pastasaus met chilipeper (2 potten)
- 1 flinke hand verse bladpeterselie
- 1 punt Grana Padano (200 g)



## En zo doe je het:

- Kook de Liguori Spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Maak ondertussen de paddenstoelen schoon met een keukenpapiertje of borsteltje en snijd ze in grove stukken.
- Verhit een flinke scheut olie in een grote koekenpan en voeg de paddenstoelen toe, samen met een snuf peper en zout.

- Bak 5 minuten en voeg dan de 'nduja toe. Roer goed door en bak 1 minuut mee.
- Voeg vervolgens de Mutti pastasaus met chilipeper toe, roer weer goed door en laat nog 1 minuut pruttelen.
- Hak de peterselie grof.
- Giet de spaghetti af en verdeel over 4 borden. Verdeel hier de pittige paddenstoelensaus over. Maak af met de gehakte peterselie.
- Serveer met de Grana Padano en een kaasrasp, zodat iedereen naar eigen behoefte kaas kan toevoegen.

## Tip!

Liever vega? Ga dan voor een soort spicy vega Bolognese, door 125 g vegetarisch 'rauw' gehakt te kneden met wat chilivlokken, zwarte peper en zout en vervolgens mee te bakken met de paddenstoelen. Enne, nog wat groen toevoegen? Wij zouden deze pasta serveren met een frisse slamelange.



# Mezze Maniche Rigate met gefrituurde kappertjes

Bereidingstijd: 25 minuten

## Dit heb je nodig:

- 400 g Liguori Mezze Maniche Rigate
- 1 aubergine
- 800 g Mutti pastasaus Parmigiano Reggiano (2 potten)
- 250 g ricotta
- 4 el kappertjes
- 1 punt Grana Padano (200 g)



## En zo doe je het:

- Kook de Liguori Mezze Maniche Rigate volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Snijd ondertussen de aubergine in kleine blokjes.
- Verhit een beetje olie in een grote koekenpan en bak de aubergineblokjes zo'n 7 minuten tot ze goudbruin en

- zacht zijn. Voeg vervolgens de Mutti pastasaus Parmigiano Reggiano toe en roer even door. Zet het vuur laag en roer tot slot de ricotta erdoor. Laat even doorpruttelen.
- Verwarm ondertussen in een andere koekenpan een laagje olie (zonnebloemolie of milde olijfolie) van ongeveer anderhalve centimeter. Dep de kappertjes goed droog en doe ze in de olie. Frituur ze op deze manier 4 minuten en haal ze er dan uit met een schuimspan of spatel. Laat ze even uitlekken op keukenpapier.
- Giet de pasta af en verdeel over 4 borden. Schep de aubergine-tomatensaus erover. Maak af met de gefrituurde kappertjes en zoveel geraspte Grana Padano als je maar wilt.

**Tip!**

Verdeel wat verse basilicum over de borden als finishing touch.



# Fusilli met romige tonijn

Bereidingstijd: 15 minuten

## Dit heb je nodig:

- 300 g Liguori Fusilli Corti Bucati
- 500 g cherrytomaatjes
- 200 g zwarte olijven zonder pit
- 290 g tonijn in zonnebloemolie uit blik (2 blikjes, uitlekgewicht zo'n 200 g)
- 425 ml Mutti Passata fluweelzachte tomaten (1 kleine fles)
- 250 g mascarpone



## En zo doe je het:

- Kook de Liguori Fusilli Corti Bucati volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Halveer ondertussen de cherrytomaatjes en zwarte olijven.
- Verwarm een scheutje olie in een grote koekenpan en bak de tomaatjes en olijven 1 minuut op laag vuur.
- Giet de tonijn af en voeg toe aan de olijven en tomaten.
- Voeg nu ook de Mutti Passata fluweelzachte tomaten toe, samen met de mascarpone en een flinke snuf peper en zout. Roer goed door en verwarm 3 minuten op laag vuur.
- Giet de pasta af en verdeel over 4 borden. Maak af met de romige tonijnsaus.

## Tip!

Liever vega? Neem dan reepjes gebakken portobello in plaats van tonijn. En ja hoor, ook deze pasta is weer heerlijk met wat verse basilicum als finishing touch!





# Avondje anders INDIAAS met Patak's

*Patak's* draait al een tijdje mee, het is in 1957 opgericht in Engeland en uitgegroeid tot een begrip in de Indiase keuken, óók in Nederland! En da's niet voor niks: *Patak's* is één van onze absolute favo merken omdat dit merk zo goed laat zien hoe je een heerlijk werelds gerecht kan koken op een hele makkelijke manier. En daar houden we van! *Patak's* geeft jou het vertrouwen dat ook jij inspirerende Indiase gerechten kunt maken, en in dit boek volgt een ontzettend lekkere kennismaking.

De Indiase keuken is kenmerkend door de kwaliteit van de kruiden en specerijen. Bij het maalproces komen aromatische oliën uit de kruiden vrij, die de heerlijke smaken creëren, die je proeft in de Indiase keuken. Butter Chicken, Tikka Masala, Korma of een Tandoori gerecht... You name it en *Patak's* helpt je. Maak de gerechten compleet met naan, pappadums of een lekkere mango chutney.

Sla de bladzijde maar snel om, we gaan je laten zien hoe je 6 van onze favoriete Indiase gerechten maakt. En jep, da's écht heel makkelijk.



36



37





# Butter Chicken meatballs curry

Bereidingstijd: 25 minuten

## Dit heb je nodig:

- 300 g zilvervliesrijst
- 2 rode paprika's
- 200 g sperziebonen
- 400 g kipgehakt
- 450 g Patak's Butter Chicken saus (1 pot)
- 1 flinke hand verse bladpeterselie



- Verhit een scheut olie in een grote koekenpan, voeg de balletjes toe en bak op middelhoog vuur in 7 minuten goudbruin.
- Voeg dan de sperziebonen en paprikareepjes toe aan de pan en roerbak deze 3 minuten mee.
- Voeg nu de Patak's Butter Chicken saus toe en roer alles goed door.
- Laat het geheel 5 minuten zachtjes pruttelen.
- Hak ondertussen de peterselie fijn.
- Verdeel de rijst over 4 borden, schep de Butter Chicken meatballs curry erover en maak af met de gehakte peterselie.

## En zo doe je het:

- Kook de zilvervliesrijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Verwijder ondertussen de zaadlijsten van de paprika's en snijd de paprika's in reepjes.
- Dop ondertussen ook de sperziebonen en kook ze in een andere pan dan de rijst 8 minuten. Giet af en zet even weg.
- Doe vervolgens een snuf peper en zout bij het gehakt en draai er kleine gehaktballetjes van.

## Tip!

Serveer met Patak's Pappadum Snack lightly salted voor een lekkere crunch. Mmmm, onze nieuwe verslaving! En liever vegetarisch? Dan ga je simpelweg voor je favoriete vega gehaktballetjes.



# Mini naan sandwich met oesterzwammen

Bereidingstijd: 20 minuten

## Dit heb je nodig:

- 8 Patak's Mini Naan garlic & herbs
- 300 g oesterzwammen
- 2 el Patak's Mild Curry paste (uit het potje, 165 g)
- 200 g Griekse yoghurt
- 1/2 komkommer
- 2 knoflookteentjes

## En zo doe je het:

- Verwarm de Patak's Mini Naan garlic & herbs volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Snijd ondertussen de oesterzwammen in reepjes.
- Verhit een scheut olie in een grote koekenpan, voeg de oesterzwammen toe gevolgd door de Patak's Mild Curry paste en bak de oesterzwammen op middelhoog vuur zo'n 6 minuten tot ze zacht en goudbruin zijn. Voeg vervolgens 2 eetlepels van de Griekse yoghurt toe, roer door en zet het vuur uit.
- Snijd de komkommer in dunne plakjes en pel en pers de knoflook.
- Meng de overige Griekse yoghurt met de geperste knoflook en een flinke snuf peper en zout.
- Besmeer de naans met een laagje knoflook-yoghurt, beleg met wat plakjes komkommer gevolgd door een flinke schep van de oesterzwammen.



## Tip!

Lekker met wat fijngesneden bosui voor nóg meer kleur, smaak en bite!



# Dahl met pompoen

Bereidingstijd: 35 minuten

## Dit heb je nodig:

- 300 g zoete aardappels
- 200 g rode linzen
- 450 g pompoenblokjes (vers of uit de vriezer)
- 450 g Patak's Tikka Masala saus (1 pot)
- 1 flinke hand verse bladpeterselie
- 2 Patak's Naan garlic & herb

## En zo doe je het:

- Schil de zoete aardappels en snijd ze in kleine blokjes.
- Kook de zoete aardappelblokjes 10 minuten in een grote pan water, voeg na 5 minuten de linzen en pompoenblokjes toe. Giet daarna af.
- Verhit een scheut olie in een grote koekenpan of wok, voeg de rode linzen, pompoenblokjes en zoete aardappel toe aan de pan, gevolgd door de Patak's Tikka Masala saus en de pot nogmaals half gevuld met water. Roer goed door en laat op middelhoog vuur zo'n 18 minuten zachtjes pruttelen, tot de linzen en groenten zacht en gaar zijn.
- Hak ondertussen de bladpeterselie grof.
- Verwarm de Patak's Naan garlic & herb volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Verdeel de dahl over 4 borden, garneer met gehakte bladpeterselie en serveer met de naan in stukken gescheurd.



## Tip!

Heb je nog groenterestjes over zoals wortel, bloemkool of spinazie? Voeg ze toe aan de dahl voor wat extra smaak en voedzaamheid. Extra tip: deze dahl is ook heerlijk met een schep Patak's Mango chutney!



# Kabeljauw masala curry

Bereidingstijd: 25 minuten

## Dit heb je nodig:

- 300 g parelcouscous
- 500 g kabeljauwfilet
- 450 g Patak's Tikka Masala saus (1 pot)
- 1 paksoi
- 200 g broccoli
- 250 g cherrytomaatjes



## Tip!

Voor een vegetarische versie kun je de kabeljauw vervangen door tempeh. En ook fijn om te weten; deze curry is heerlijk met een kneep limoensap, lekker fris!

## En zo doe je het:

- Kook de parelcouscous volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Snijd ondertussen de kabeljauwfilet in blokjes.
- Verhit een scheut olie in een grote koekenpan en bak de kabeljauwfiletblokjes op middelhoog vuur 5 minuten tot ze gaar zijn en lichtbruin van kleur.
- Voeg de Patak's Tikka Masala saus toe aan de gebakken kabeljauw en roer goed door. Laat 5 minuten zachtjes pruttelen.
- Snijd ondertussen de paksoi in stukjes (ook het blad) en de broccoli in kleine roosjes. Halveer de cherrytomaatjes.
- Verhit een scheut olie in een andere grote koekenpan.
- Roerbak de paksoi en broccoli 5 minuten tot ze beetgaar zijn, voeg dan samen met de cherrytomaatjes toe aan de pan met de kabeljauw en warm nog een minuut samen door.
- Verdeel de parelcouscous over 4 borden en schep de kabeljauw masala curry erbovenop.



# Tandoori aubergine

Bereidingstijd: 35 minuten

## Dit heb je nodig:

- 2 aubergines
- 2 el Patak's Tandoori paste (uit het potje, 165 g)
- 200 g Griekse yoghurt
- 300 g basmatirijst
- 185 g granaatappelpitjes
- 70 g Patak's Pappadum Snack lightly salted (1 zak)



- Leg de auberginehelften met de snijkant naar boven op een met bakpapier beklede ovenplaat of in een ovenschaal, besprenkel met wat olie en bak ze in de voorverwarmde oven gedurende 30 minuten, tot ze zacht en bruin zijn.
- Bereid ondertussen de basmatirijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Haal de aubergine uit de oven, schep de overgebleven Griekse yoghurt op de helften, gevolgd door de granaatappelpitjes en verkruimel er Patak's Pappadum Snack lightly salted over.
- Serveer de tandoori aubergine met de rijst.

## Tip!

Geef nog meer smaak én kleur aan dit gerecht door middel van wat verse bladpeterselie en een kneep limoensap. Ohja, nog een tip: voor een barbecuevariant wikkel je de ingesmeerde auberginehelften in aluminiumfolie en laat je ze ongeveer een uur op de barbecue liggen tot ze zacht zijn. Ook heerlijk!

## En zo doe je het:

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Halveer de aubergines in de lengte en kerf het vruchtvlees in ruitjespatroon in met een mes. Snijd tot het schilletje, maar de schil blijft heel.
- Meng de Patak's Tandoori paste met 3 eetlepels Griekse yoghurt en wrijf de snijvlakken van de auberginehelften in met dit mengsel.



# Indiase kokos-kippensoep

Bereidingstijd: 30 minuten

## Dit heb je nodig:

- 1 rode ui
- 350 g kipdijfletreepjes
- 4 el Patak's Korma paste (uit het potje, 165 g)
- 400 ml kokosmelk
- 400 g Thaise wokgroenten
- 70 g Patak's Pappadum Snack Tandoori style (1 zak)



## En zo doe je het:

- Schil en snipper de ui.
- Verhit een scheut olie in een grote soeppan en voeg de ui toe, gevolgd door de kipdijflet. Bak de kipdijflet en ui 5 minuten op middelhoog vuur tot de kip bruin is.
- Voeg dan de Patak's Korma paste toe, roer goed door en bak 1 minuut.
- Voeg de kokosmelk toe, samen met 200 ml kokend water en breng de soep aan de kook.
- Zet het vuur laag en laat de soep 15 minuten zachtjes pruttelen.
- Voeg dan de Thaise wokgroenten toe en laat nog 5 minuten meepruttelen tot de groenten zacht zijn.
- Verdeel de kippensoep met kokos over 4 kommen en maak af met verkuimelde Patak's Pappadum Snack Tandoori style.

## Tip!

Liever vega? Vervang de kip door vegetarische kipstukjes of tofu! Nog wat meer kleur in je gerecht? Maak de kippensoep af met verse bladpeterselie.





# Avondje anders OOSTERS met Conimex

Zouden er Nederlanders zijn die nog nóóit met een product van *Conimex* hebben gekookt? Nou, wij denken van niet. *Conimex* is niet meer weg te denken uit jouw Albert Heijn, de herkenbare warme gele kleur van de verpakkingen hoort inmiddels bij ons land zoals ook boerenkool met worst bij Nederland horen ;-). En dat is al een behoorlijke tijd zo! Want wist je dat *Conimex* de Nederlands-Indonesische keuken al in 1932 in ons land heeft geïntroduceerd?

Een leuk weetje: de dame in het *Conimex* logo is Elisabeth Loen, en dat is de dame die aan de wieg van het merk stond, in 1932 dus. Samen met haar man Wim Millenaar, die ze in Indonesië had leren kennen, verhuisde ze naar Nederland. Daar begonnen ze samen een klein bedrijf in Baarn. Het bedrijf heette toen nog Slamet, wat 'geluk' betekent. Elisabeth en Wim verkochten allerlei 'Indische' producten, van kruiden en specerijen, tot boemboes en sambals. Wim kocht de ingrediënten van zijn contacten in Batavia. Elisabeth maakte zelfs volledige gerechten, mensen in Baarn konden hun eten dus ook bestellen! Een soort voorloper van Thuisbezorgd.nl of Uber Eats dus ;-). Elisabeth was absoluut een chick who loved food ;-)! In 1934 werd het bedrijfje omgedoopt tot *Conimex* en groeide steeds verder en groter het tot het inspirerende merk dat het nu is.

Het motto van *Conimex*? 'Let's eat more East!'. *Conimex* probeert meer balans te brengen in het westerse dieet, door volop smaken uit het oosten toe te voegen aan het dagelijkse menu. En hoe jij dat precies kunt doen, ontdek je op de volgende bladzijden. Er staan 6 ongelooflijk lekkere recepten voor je klaar!





# Nasi Goreng met kipketjapballetjes

Bereidingstijd: 25 minuten

## Dit heb je nodig:

- 300 g zilvervliesrijst
- 1 aubergine
- 2 knoflookteentjes
- 450 g kipgehakt
- 2 eetlepels Conimex Ketjap Manis Gold
- 95 g Conimex Nasi Goreng Boemboe (1 pakje)



## En zo doe je het:

- Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Snijd ondertussen de aubergine in blokjes van ongeveer 2 cm. Verhit een scheutje Conimex Wokolie in een grote koekenpan of wok en bak de aubergineblokjes rondom bruin en gaar in zo'n 5 minuten. Haal de aubergine uit de pan en zet even weg.
- Pel en pers de knoflook. Meng het kipgehakt met de geperste knoflook en de Conimex Ketjap Manis Gold. Voeg een snufje peper toe. Vorm kleine balletjes van het gehaktmengsel.
- Verhit opnieuw een scheut olie in de koekenpan of wok. Bak de kipketjapballetjes rondom bruin en gaar in 8 minuten. Voeg de aubergineblokjes, de gekookte rijst en de Conimex Nasi Goreng Boemboe samen met 50 ml water toe aan de pan met de balletjes en bak nog 2 minuten. Roer ondertussen het geheel voorzichtig door.
- Verdeel tot slot de nasi over 4 borden.

## Tip!

Zin in een crunch? Dit gerecht is heerlijk met wat Conimex Kroepoek Naturel. Voor wat meer kleur maak je deze nasi af met gehakte, verse bladpeterselie. Enne, vega? Maak dan balletjes van vega rauw gehakt.



# Sambal tempkeh met geroosterde pompoen

Bereidingstijd: 25 minuten

## Dit heb je nodig:

- 395 g tempkeh
- 6 el Conimex Ketjap Manis Gold
- 2 el Conimex Sambal Oelek
- 450 g pompoenblokjes (vers of uit de vriezer)
- 300 g witte rijst
- 150 g fijngesneden of geraspte rauwe rode kool



## En zo doe je het:

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de tempkeh in blokjes van 1 à 2 centimeter en doe in een grote kom.
- Voeg de Conimex Ketjap Manis Gold en de Conimex Sambal Oelek toe aan de tempkeh en roer goed door. Zet even opzij.
- Leg ondertussen de pompoenblokjes op één helft van een met bakpapier beklede ovenplaat, besprenkel met wat olie en een snuf peper en zout. Verdeel vervolgens de tempkeh over de andere helft. Schuif de oven in en bak 20 minuten, tot de pompoen zacht is en de tempkeh goudbruin.
- Kook ondertussen de witte rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Verdeel de rijst over 4 borden, schep de geroosterde pompoenblokjes en de sambal tempkeh erover en serveer met wat rode kool voor een heerlijke frisse crunch.

## Tip!

Sambal tempkeh met nóg meer bite?  
Ga voor Conimex Gebakken Uitjes!



# Thaise curry met pulled chicken

Bereidingstijd: 45 minuten

## Dit heb je nodig:

- 500 g kipfilet
- 300 g witte rijst
- 2 aubergines
- 180 g Conimex Thaise Gele Curry (2 zakjes)
- 400 ml kokosmelk
- 2 bosuitjes



## En zo doe je het:

- Doe de kipfilet in een pan kokend water en kook vervolgens 20 minuten.
- Kook ondertussen ook de witte rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking in een andere pan.
- Haal de kip na 20 minuten uit de pan, doe in een mengkom en mix met behulp van een handmixer de filets tot pulled chicken. Geen mixer? De kip uit elkaar trekken met 2 vorken kan ook!
- Snijd de aubergines in kleine blokjes.
- Verhit een scheut Conimex Wokolie in een grote koekenpan of wok en

- bak de kip op middelhoog vuur in 5 minuten goudbruin. Schep uit de pan op een bord en zet even weg.
- Verwarm opnieuw een scheutje olie in de pan, voeg de aubergine toe en bak 8 minuten.
- Voeg de Conimex Thaise Gele Curry toe en roer goed door, schenk de kokosmelk en 200 milliliter water erbij en laat het geheel 10 minuten zachtjes pruttelen.
- Snijd ondertussen de bosuitjes in dunne ringetjes en voeg driekwart de laatste 2 minuten toe aan de curry.
- Verdeel de rijst over 4 borden, schep de auberginescurry erover en maak af met de pulled chicken en de overgebleven bosui.

## Tip!

Dit gerecht is zo al heerlijk, maar kun je absoluut nog pimpen met wat Conimex Cassave Kroepoek voor een extra crunch.

Voor wat extra frisheid serveer je de curry met wat partjes limoen! En liever vega? Vervang de kip voor vegetarische kipstukjes, deze hoeft je niet eerst te koken en ook niet te 'pullen', slechts 10 minuten bakken.



# Bami goreng met garnalen en katenspek

Bereidingstijd: 20 minuten

## Dit heb je nodig:

- 125 g katenspek (plakjes)
- 2 bosuitjes
- 1 paksoi
- 1 pak Conimex Woknoedels (248 g)
- 200 g roze garnalen uit de koeling
- 1 zakje Conimex Bami Kruidenmix (19 g)



## En zo doe je het:

- Snijd het katenspek in stukjes en de bosuitjes in ringetjes. Snijd ook de paksoi in stukjes van 1 centimeter.
- Kook de Conimex Woknoedels volgens de aanwijzingen op de verpakking, giet af en zet ze vervolgens even weg.
- Verwarm een flinke scheut wokolie in een grote koekenpan of wok, voeg het katenspek toe en bak 5 minuten terwijl je goed doorroert. Voeg vervolgens de garnalen en de Conimex Bami Kruidenmix toe aan het katenspek. Roer goed door en bak 1 minuut.
- Voeg dan de bosui en de paksoi toe, gevolgd door de gekookte woknoedels. Roer alles goed door elkaar en bak nog 2 minuten, verdeel de bami vervolgens over 4 borden.

## Tip!

Wel zin in bami, maar liever geen garnalen en katenspek? Denk eens aan een vegetarische variant met verschillende paddenstoelen of tempeh, mmmm. Enne, deze bami is nóg lekkerder met Conimex Kroepoek Naturell!



# Thaise curry noedels met tofu

Bereidingstijd: 25 minuten

## Dit heb je nodig:

- 375 g tofu
- 2 paprika's
- 250 g peultjes
- 180 g Conimex Thaise Rode Curry (2 zakjes)
- 400 ml kokosmelk
- 225 g Conimex Rijstnoedels 5mm (1 pak)



## En zo doe je het:

- Snijd de tofu in blokjes en dep goed droog.
- Verwijder de zaadlijsten uit de paprika's en snijd de paprika's in dunne reepjes. Maak ook de peultjes schoon door de puntjes en eventuele draden te verwijderen.
- Verhit een scheut Conimex wokolie in een grote koekenpan of wok en voeg de tofu toe. Bak 5 minuten. Voeg nu de paprika, peultjes, Conimex Thaise Rode Curry, kokosmelk en 200 milliliter water toe en verwarm nog eens 10 minuten op laag vuur.
- Bereid ondertussen de Conimex Rijstnoedels 5mm volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Verdeel de rijstnoedels over 4 borden en schep de Thaise rode curry met tofu erover.

## Tip!

Serveer met Conimex Cassave Kroepoek voor een extra crunch en maak het gerecht af met een kneep limoensap voor wat extra frisheid.



# Noedels met teriyakiballetjes

Bereidingstijd: 25 minuten

## Dit heb je nodig:

- 1 stukje verse gember (2 cm)
- 350 ml Conimex Teriyaki Woksaus (2 flesjes)
- 450 g kipgehakt
- 600 g Oosterse wokgroenten met edamame
- 248 g Conimex Woknoedels (1 pak)
- 1 flinke hand ongezouten cashewnoten



- Verhit een scheut Conimex Wokolie in een grote koekenpan of wok en bak de kipgehaktballetjes op middelhoog vuur 5 minuten. Voeg dan de Oosterse wokgroenten toe aan de pan met gehaktballetjes, gevolgd door de overgebleven Conimex Teriyaki Woksaus. Roer goed door en bak nog eens 5 minuten.
- Bereid ondertussen de Conimex Woknoedels volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Hak de cashewnoten grof.
- Verdeel de noedels over 4 borden en schep de teriyakiballetjes met groenten erover.
- Strooi tot slot de gehakte cashewnoten over de borden voor een knapperige bite.

## En zo doe je het:

- Schil de verse gember en snijd hem fijn.
- Meng 1 eetlepel Conimex Teriyaki Woksaus door het kipgehakt, voeg dan de fijngesneden gember toe gevolgd door een snuf peper en zout en meng goed door.
- Draai kleine balletjes van het gehakt en leg op een bord.

*Tip!*

Liever vega? Ga voor vegetarisch rauw gehakt, of skip het draaien van de balletjes helemaal en kies voor je favoriete vega balletjes of blokjes tofu. Enne, chickslovesojaboontjes! Dus lekker met nog wat extra edamame.





# Avondje anders SURINAAMS met H. Nandan

Weet je wat wij zo leuk vinden aan *H. Nandan*... het is een écht familiebedrijf! De oprichter van het merk, Meneer *H. Nandan* (ja, daar komt dus die naam vandaan!), werd in november 1940 geboren in Paramaribo, Suriname en wist al op jonge leeftijd dat hij wilde ondernemen. Dus zo geschiedde. En hoe! Want voor dit boek kookten wij de lekkerste Surinaamse gerechten dankzij het bedrijf dat hij in de jaren '70 al oprichtte, het bedrijf waarmee hij met succes de authentieke Surinaamse masala in Nederland introduceerde. De producten van *H. Nandan* liggen trouwens inmiddels niet meer alleen bij jouw Albert Heijn in de schappen, ook uit de supermarkten van Suriname, België, Spanje, Italië en Zweden zijn de lekkere boemboes en masala's niet meer weg te denken.

Wat *H. Nandan* het állerbelangrijkste vindt? Kwaliteit én authenticiteit. Als je zelf Surinaamse roots hebt zul je dit bevestigen; vanaf het moment dat je de verpakking opent, brengen de geuren en de kenmerkende gele kleur herinneringen terug aan de tijd dat oma en opa in de keuken stonden. Inmiddels zet de derde generatie de nalatenschap met trots voort, en wordt het assortiment uitgebreid met nieuwe producten, uiteraard nog steeds van hoge kwaliteit die authentiek zijn geïnspireerd. De nieuwe boemboes, waarmee wij in dit boek koken, zorgen ervoor dat iedereen gemakkelijk en snel authentieke gerechten kan bereiden. *H. Nandan* biedt de perfecte combinatie van traditionele smaken en modern gemak, waarmee elke maaltijd een feest wordt. Voor ons is dit een eerste échte kennismaking met de Surinaamse cultuur, een cultuur die bekend staat om gezelligheid en lekker eten. En dan smaakt absoluut naar meer!

Nou, blader maar snel verder, er staan 6 verrukkelijke recepten voor je klaar!



64



65





# Kip kerrie roti rol

Bereidingstijd: 45 minuten

## Dit heb je nodig:

- 600 g kipfilet
- 150 g H. Nandan Hindostaanse boemboe roti kip kerrie (2 pakjes)
- 300 g aardappels
- 4 eieren
- 200 g sperziebonen
- 8 rotivellen



- Kook ook de eieren alvast 8 minuten. Laat ze daarna schrikken onder koud water, pel ze en halveer ze.
- Tot slot dop je de sperziebonen en halveer je ze.
- Doe de sperziebonen de laatste 12 minuten bij de kip en voeg de laatste 5 minuten ook de aardappelblokjes toe.
- Verwarm de rotivellen volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Leg de rotivellen op de borden en verdeel de kip, aardappel en sperziebonen erover.
- Maak af met de halve eitjes.

## En zo doe je het:

- Snijd de kipfilet in kleine blokjes.
- Zet een wok of grote koekenpan op middelhoog vuur, voeg de H. Nandan Hindostaanse boemboe roti kip kerrie toe en bak 2 minuten.
- Doe de kip in de pan erbij, roer door en bak zachtjes 40 minuten op laag vuur. Roer om de 10 minuten even door. Wil je wat meer saus? Dan voeg je een scheutje water toe.
- Schil ondertussen de aardappels en snijd ze in kleine blokjes. Kook de blokjes 10 minuten en giet af.

## Tip!

Is de Albert Heijn waar jij shopt een XL-variant? Kijk dan of ze kousenband hebben en gebruik dat in plaats van de sperziebonen. Ook leuk: maak het gerecht af met wat verse bladpeterselie. Enne, liever vegetarisch? Vervang de kipfilet door vegetarische kipstukjes, verkort dan wel de suddertijd naar 15 minuten.



# Rijst met kerrie biefstuk

Bereidingstijd: 45 minuten

## Dit heb je nodig:

- 2 witte uien
- 150 g H. Nandan Hindostaanse boemboe kerrie vlees (2 pakjes)
- 600 g biefstukreepjes
- 300 g basmatirijst
- 300 g aspergebroom (bimi)
- 1 flinke hand verse bladpeterselie



## Tip!

Zin in wat meer pit? Voeg dan wat fijngesneden madame Jeanette peper toe! Liever vegetarisch? Vervang de biefstukreepjes dan voor blokjes tempeh. Je kunt de baktijd dan verkorten naar 15 minuten.

## En zo doe je het:

- Pel de witte uien en snijd ze in dunne halve ringen.
- Zet een wok of grote koekenpan op middelhoog vuur, voeg de H. Nandan Hindostaanse boemboe kerrie vlees toe en bak 2 minuten.
- Doe de biefstukreepjes in de pan erbij, roer door en bak zachtjes 40 minuten op laag vuur. Roer om de 10 minuten even door. Wil je wat meer saus? Dan voeg je een scheutje water toe.
- Kook ondertussen de basmatirijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Doe de aspergebroom de laatste 12 minuten bij het vlees en de uien.
- Hak de peterselie fijn.
- Verdeel de rijst over 4 borden en maak af met het biefstukmengsel en de gehakte peterselie.



# Kip kerrie pasteitjes

Bereidingstijd: 45 minuten

## Dit heb je nodig:

- 275 g kipfilet
- 75 g H. Nandan Hindostaanse boembloe roti kip kerrie (1 pakje)
- 3 eieren
- 1 prei
- 100 g dop- of tuinerwten (uit de vriezer)
- 8 plakjes bladerdeeg (uit de vriezer)



## En zo doe je het:

- Verwarm de oven voor volgens de aanwijzingen op de verpakking van het bladerdeeg.
- Snijd de kipfilet in kleine blokjes.
- Zet een wok of grote koekenpan op middelhoog vuur, voeg de H. Nandan Hindostaanse boembloe roti kip kerrie toe en bak 2 minuten.
- Voeg dan de kip toe, zet het vuur laag en laat 20 minuten sudderen.
- Kook ondertussen 2 eieren hard in 8 minuten, laat schrikken onder koud water en pel ze. Prak ze vervolgens fijn met een vork.

- Snijd ondertussen ook de prei in dunne halve ringen en was deze grondig.
- Voeg de laatste 5 minuten de prei, erwten en het geprakte ei toe aan het kipmengsel.
- Zet vervolgens het vuur uit en laat het mengsel kort afkoelen.
- Ondertussen leg je de plakjes bladerdeeg voor je neer om te ontdooien en klop je het laatste ei los in een kommetje.
- Verdeel het kip kerriemengsel over 4 van de 8 velletjes bladerdeeg.
- Leg de overige 4 velletjes erop, duw de randjes goed aan en vouw ze omhoog en een beetje rond, zodat je in totaal 4 pasteitjes krijgt.
- Bestrijk de pasteitjes met het losgeklopte ei en schuif de oven in totdat ze goudbruin zijn, dit zal zo'n 15 minuten duren.

## Tip!

Zin in wat meer pit? Voeg dan wat fijngesneden madame Jeanette peper toe! Liever vegetarisch? Dit gerecht kun je ook maken met vegetarische kipstukjes, verkort dan de suddertijd naar 10 minuten. Enne, ook deze pasteitjes zijn weer heerlijk met wat fijngesneden, verse bladpeterselie.



# Kabeljauw roti rol

Bereidingstijd: 45 minuten

## Dit heb je nodig:

- 600 g kabeljauwfilet
- 150 g H. Nandan Hindostaanse boemboe kerrie vis (2 pakjes)
- 300 g aardappels
- 4 eieren
- 200 g sperziebonen
- 8 rotivellen



- Schil ondertussen de aardappels en snijd ze in kleine blokjes. Kook de blokjes 10 minuten en giet af.
- Kook ook de eieren alvast 8 minuten. Laat ze daarna schrikken onder koud water, pel ze en halveer ze.
- Tot slot dop je de sperziebonen en halveer je ze.
- Doe de sperziebonen de laatste 12 minuten bij de vis en voeg de laatste 5 minuten ook de aardappelblokjes toe.
- Verwarm de rotivellen volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Leg de rotivellen op de borden en verdeel de vis, aardappel en sperziebonen erover.
- Maak af met de halve eitjes.

## En zo doe je het:

- Snijd de kabeljauwfilet in kleine blokjes.
- Zet een wok of grote koekenpan op middelhoog vuur, voeg de H. Nandan Hindostaanse boemboe kerrie vis toe en bak 2 minuten.
- Doe de kabeljauw in de pan erbij, roer door en bak 40 minuten op laag vuur. Roer om de 10 minuten even door. Wil je wat meer saus? Dan voeg je een scheutje water toe.

## Tip!

Is de Albert Heijn waar jij shopt een XL-variant? Kijk dan of ze kousenband hebben en gebruik dat in plaats van de sperziebonen. Ook leuk: maak het gerecht af met wat verse bladpeterselie. Enne, liever vegetarisch? Vervang de kabeljauw door vegetarische kipstukjes of tempeh, verkort dan wel de suddertijd naar 15 minuten.



# Kerrie groenten met rijst

Bereidingstijd: 45 minuten

## Dit heb je nodig:

- 200 g wortel
- 150 g H. Nandan Hindostaanse boemboe kerrie groente gerechten (2 pakjes)
- 200 g gesneden snijbonen
- 4 eieren
- 300 g basmatirijst
- 200 g dop - of tuinerwten (uit de vriezer)



## En zo doe je het:

- Snijd de wortel in kleine plakjes.
- Zet een wok of grote koekenpan op middelhoog vuur, voeg de H. Nandan Hindostaanse boemboe kerrie groente gerechten toe en bak 2 minuten.
- Doe de wortel en snijbonen in de pan erbij, roer door en bak 40 minuten op laag vuur. Roer om de 10 minuten even door. Wil je wat meer saus? Dan voeg je een scheutje water toe.
- Kook ondertussen de eieren alvast 8 minuten. Laat ze daarna schrikken onder koud water, pel ze en halveer ze.
- Kook ondertussen ook alvast de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Voeg de erwtjes de laatste 5 minuten bij het kerrie groentemengsel.
- Verdeel de rijst over 4 borden en maak af met de kerriegroenten en gehalveerde eieren.

## Tip!

Natuurlijk kun je ook dit gerecht weer opleuken met wat verse bladpeterselie. En zin in wat meer pit? Voeg dan wat fijngesneden madame Jeanette peper toe. Dit gerecht is ook lekker met bulgur in plaats van basmatirijst, trouwens! Extra tip voor als je een keer geen zin in rijst hebt :).



# Broodje kip kerrie

Bereidingstijd: 45 minuten

## Dit heb je nodig:

- 300 g kipfilet
- 75 g H. Nandan Hindostaanse boemboe broodje kip kerrie (1 pakje)
- 1/2 halve komkommer
- 1 rode ui
- 150 g sperziebonen
- 4 (afbak)pistoletjes



## En zo doe je het:

- Snijd de kipfilet in kleine blokjes.
- Zet een wok of grote koekenpan op middelhoog vuur, voeg de H. Nandan Hindostaanse boemboe broodje kip kerrie toe en bak 2 minuten.
- Voeg vervolgens de kip toe en bak 40 minuten op laag vuur. Roer om de 10 minuten even door.
- Snijd ondertussen de komkommer in dunne plakjes. Pel de ui en snijd deze in dunne ringen.
- Dop de sperziebonen en halveer ze. Bak de boontjes de laatste 10 minuten met de kip mee.
- Bak de pistoletjes eventueel af volgens de aanwijzingen op de verpakking en snijd ze daarna open.
- Verdeel het kip kerrie-mengsel over de broodjes en maak af met de komkommer en rode ui.

## Tip!

Is de Albert Heijn waar jij shopt een XL-variant? Kijk dan of ze kousenband hebben en gebruik dat in plaats van de sperziebonen! Enne, liever vegetarisch?

Vervang de kipfilet door vegetarische kipstukjes, verkort dan wel de suddertijd naar 15 minuten.



# Index



# Dankwoord

Oh, wat is het Avondje Anders-kookboek mooi geworden, hè? We zijn er in ieder geval ontzettend trots op! Dit lekkere boek konden we natuurlijk niet maken zonder de input en heerlijke producten van onze partners *Liguori*, *Mutti*, *Patak's*, *Santa Maria*, *H. Nandan* en *Conimex*. Teamwork makes the dream work, dank jullie wel!

En ook al zijn wij, Elise en Nina, het 'gezicht', van Chickslovefood, we doen niet alles zelf. Nee, er zijn mensen die véél beter zijn dan ons in bepaalde aspecten van ons toffe vak. Neem nou Sophie, onze rots in de branding als het gaat om de meest geweldige food foto's. En Job, wauw, wat wist jij onze wensen weer ontzettend goed in dit boek te vatten met deze frisse, stijlvolle vormgeving.

En dan jij, lieve lezer. Al ruim 15 jaar ontwikkelen, koken en schrijven we recepten voor niemand minder dan jou. En dat doen we met heel veel liefde! Want als er geen lezers meer zouden zijn, zouden we geen boeken meer kunnen maken. Hopelijk geniet je dan ook enorm van dit boek, hij is immers ook nu weer voor jou :).

Liefs,

Elise & Nina

[www.chickslovefood.com](http://www.chickslovefood.com)

