



CHICKSLOVEFOOD



20 MINUTES
OR LESS

MORE TO
impress

INDRUKWEKKENDE
WERELDGERECHTEN IN
EEN HANDOMDRAAI



CHICKSLOVEFOOD

20 MINUTES OR LESS /
MORE TO *impress*

INDRUKWEKKENDE WERELDGERECHTEN
IN EEN HANDOMDRAAI

COLOFON

Projectbegeleiding Hanna Loos en Jeanelle van Baarsen

Ontwerp omslag en binnenwerk Jacob & Jacobus

Receptfotografie en foodfotobewerking Sophie Pennings

Lifestylefotografie Mariët Mons

Samenstelling, recepturen en teksten redactie Chickslovefood o.l.v. Carlijn Bakker en Babette Bouwman

Eindredactie Thea Tijssen

© 2022 CLF Media - Elise Gruppen-Schouwerwou & Nina de Bruijn
Eerste druk, november 2022

www.chickslovefood.com

Facebook, Instagram, Twitter, 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:



www.granditalia.nl



www.go-tan.com



www.pataks.nl



www.saitaku.nl



www.santamariaworld.com

HEY LIEVE FOODIE,

Ben je klaar om samen met ons op reis te gaan? Nope, je hebt geen koffer nodig. 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 namelijk keukens van over de hele wereld kennen. Dankzij het Japanse merk Saitaku waan je je binnen no time in het prachtige Japan. Leer niet alleen zelf sushi maken, maar steel ook de show met homemade teriyakisaus en ramensoep. Go-Tan laat je graag nog meer van de Aziatische keuken zien. Wat dacht je bijvoorbeeld van dragon noodles of springrolls met knapperige groenten?

En voor iedereen die dol is op de Indiase keuken of deze graag wil leren kennen, is daar Patak's! Bereid je maar vast voor op heerlijk kruidige gerechten, crunchy pappadums en heel veel naanbrood.

Snel verder, want met Santa Maria aan boord maken we kennis met de Texaans-Mexicaanse keuken. Daar vliegen onweerstaanbare nacho's, taco's en enchilada's je om de oren. Superlekker!

Heb je nog ruimte over? Gelukkig maar! Want ook de gerechten uit het o-zo-geliefde Italië wil je niet missen. Grand'Italia heeft onweerstaanbare pasta's voor je klaargezet. Ga voor een romige gnocchi of een traditionele ragù. Aan jou de keus!

Nou, het mag duidelijk zijn dat we in dit boek alle wereldkeukens bezoeken. Enne, zoek je een maaltijd die lekker snel op tafel staat? Dan moet je bij ons 20 minutes or less-hoofdstuk zijn. Meer zin om uit te pakken en de keukenprins(es) uit te hangen? Check dan ons More to impress-hoofdstuk. Let's go!

Liefs,

Nina & Elise

www.chickslovefood.com



INHOUDSOPGAVE

OVER CHICKSLOVEFOOD EN DIT BOEK	6
<hr/>	
20 MINUTES OR LESS	
Kokossoep met shiitake en zoete aardappel	8
Portobello fajita's met paprika en peterselie-yoghurtsausje	10
Pappadum bites met Hollandse garnalen en aubergine	12
Klassieke pasta pesto met zalm	14
Kleurrijke sushibowl met gebakken garnalen, mango en wasabi mayo	16
<hr/>	
3x de allerlekkerste naanza's	18
<hr/>	
Pittige ramen-noedelsoep met courgetti, rode peper en omeletreepjes	20
Romige gnocchi met zongedroogde tomaten	22
Burrito's met kip	24
Kruidige pompoensoep	26
Snelle zoetzure maaltijdsalade met pindadressing en emping	28
<hr/>	
Sojasaus en sriracha, wanneer gebruik je ze?	30
<hr/>	
Vega tikka masala	32
Frisse springrolls met knapperige groenten	34
Tuna melt enchilada's	36
Pastasalade met pesto, kastanjechampignons en geroosterde pijnboompitten	38
Katsu sando met witte kool en Japanse mayo	40
<hr/>	
Alles over... PASTA	42
<hr/>	

MORE TO IMPRESS

Sticky chicken rice bowl met boontjes en komkommer	44
Gefrituurde makí's met gerookte zalm, avocado en zoetzure komkommer	46
Klassieke nachoschotel met gehakt en guacamole	48
Mini-lasagne met zoete aardappel en courgette	50
Traybake met kip tandoori, paprika en tuinerwten	52

4x sushi zelf maken	54
---------------------	----

Dragon noodles	56
Kleurrijke groentetortilla gevuld met crunchy bloemkool	58
Korma curry met kabeljauw en broccoli	60
Yakisoba met zelfgemaakte teriyakisaus en tofu	62
Tortellini ai formaggi met salsiccia en sinaasappel	64

Een echte Tex Mex-Borrelplank	66
-------------------------------	----

Oosterse ossenhaaspuntjes met kruidige pindasaus	68
Klassieke tagliatelle met ragù	70
Biryani met paneer en spinazie	72
Japanse ramensoep met zelfgemaakte kippenbouillon	74
Taco party: taco's met pulled jackfruit en komkommer-perziksalade, taco's met steak en romige zalmtaco's	76

DANKWOORD	79
------------------	-----------

INDEX	80
--------------	-----------

OVER CHICKSLOVEFOOD EN DIT BOEK

De echte Chickslovefood-fans weten 't maar al te goed: voor makkelijke en simpele gerechten met weinig ingrediënten moet je bij ons zijn. Al sinds 2011 delen we dagelijks nieuwe recepten op onze website en socialmediakanalen. En met succes! Inmiddels is Chickslovefood uitgegroeid tot het grootste foodblogplatform van Nederland en hebben we maar liefst 12 kookboeken op onze naam staan.



*Meer weten?
Scan de QR-code!*

In deze speciale uitgave maak je kennis met verschillende wereldkeukens en verdelen we de recepten in twee hoofdstukken: het 20 minutes or less-hoofdstuk (gerechten waar je al binnen 20 minuten van kunt genieten) en het More to impress-hoofdstuk (waarin we all the way gaan en écht iets bijzonders op tafel zetten).



Sneak peek van wat je in dit boek kunt verwachten:



Volg onze favo merken ook op Instagram!

@gotan_nl | @granditalian | @pataksnl | @wearesaitaku | @santamarianl



KOKOSSOEP

met shiitake en zoete aardappel

Gek op Aziatische soepen? Dan moet je deze kokossoep met shiitake en zoete aardappel écht een keer proberen. Dankzij de kokosmelk is-ie lekker romig en met de verse koriander on top maak je 'm helemaal compleet.

Bereidingstijd:

15 minuten

Dit heb je nodig (voor 4 personen):

- 200 g shiitake
- 2 paddenstoelenbouillonblokjes
- 300 g zoete aardappelblokjes
- 400 ml Go-Tan Kokosmelk
- 6 el Go-Tan Sojasaus
- 2 handjes verse koriander

Bereiding:

- Snijd de shiitake in plakjes. Verhit een scheutje olie in een soeppan en bak hierin de shiitake 2 minuten.
- Doe nu de bouillonblokjes samen met 1 liter heet water in de pan. Voeg ook de zoete aardappelblokjes toe en roer goed door. Breng aan de kook en laat vervolgens op laag vuur nog 8 tot 10 minuten pruttelen, totdat de zoete aardappel gaar is.
- Voeg dan de Go-Tan Kokosmelk en Go-Tan Sojasaus toe. Roer weer goed door en laat het geheel nog 2 minuten pruttelen. Let op: de soep mag nu niet meer koken!
- Verdeel de soep over vier kommen en serveer met wat fijngesneden koriander on top.

TIP!

Geef de soep wat extra pit door een fijngesneden rood pepertje toe te voegen.

Behoor jij tot team 'geen koriander'? Dan kun je dit uiteraard weglaten of vervangen door verse bladpeterselie.



PORTOBELLO FAJITA'S

met paprika en peterselie-yoghurtsausje

Fajita's; wedden dat je ze lekker vindt? Neem een tortilla en vul deze met jouw favoriete ingrediënten. Wat dacht je bijvoorbeeld van deze variant met portobello en paprika?

Bereidingstijd:

15 minuten

Dit heb je nodig (voor 4 personen):

- 8 portobello's
- 4 rode paprika's
- 1 zakje Fajita Seasoning Mix No Salt Or Sugar Added
- 2 handjes verse bladpeterselie
- 2 knoflookteentjes
- 150 g Griekse yoghurt
- 8 Santa Maria Tortilla's with Whole Wheat & Wheat Medium

Bereiding:

- Snijd de portobello's en paprika's in dunne reepjes.
- Verhit een scheutje olie in een grote koekenpan en bak hierin de portobello- en paprika-reepjes samen met de Fajita Seasoning Mix 3 minuten. Schep het geheel goed door.
- Snijd ondertussen de peterselie fijn en pers de knoflook. Meng de peterselie en knoflook met de yoghurt.
- Verdeel het groentemengsel over de Santa Maria Tortilla's en schep hier de yoghurtsaus overheen. Vouw de tortilla's dicht en serveer.

TIP!

Heb je nog vulling of tortilla's over? Maak daar dan de volgende dag een heerlijke lunch van!

Extra lekker: voeg wat plakjes avocado of zelfgemaakte guacamole toe.



PAPPADUM BITES

met Hollandse garnalen en aubergine

Heb je weleens van pappadums gehoord? Dit zijn knapperige en hele dunne broodjes uit India, gemaakt van linzenmeel. Ze worden vaak met chutney geserveerd, maar geef er vooral lekker je eigen draai aan! Wij gaan voor een topping van Hollandse garnalen en aubergine.

Bereidingstijd:

15 minuten

Dit heb je nodig (voor 4 personen):

- 1 aubergine
- 4 Patak's Pappadums Naturel
- 200 g Patak's Sweet Mango Chutney
- 2 handjes verse bladpeterselie
- 200 g Hollandse garnalen
(of cocktailgarnalen)

TIP!



Liever vega? Vervang de garnalen dan door kikkererwten uit blik.

Eet je overgebleven chutney op brood of serveer bij een borrelplank. Superlekker!

Bereiding:

- Snijd de aubergine in plakken. Verhit een scheutje olie in een grillpan en grill hierin de aubergineplakken 3 tot 4 minuten per kant.
- Breek ondertussen de Patak's Pappadums Naturel voorzichtig in kleinere stukken en verdeel hier de Patak's Sweet Mango Chutney overheen.
- Snijd de peterselie fijn.
- Beleg de Patak's Pappadums Naturel met de gegrilde aubergineplakken en de garnalen. Maak af met de peterselie op top en serveer.

Scan de code voor
een instructievideo





KLASSIEKE PASTA PESTO

met zalm

Kijk, daar hebben we een echte klassieker. Wat ons betreft is een lekkere pasta met smeùige Pesto alla Genovese altijd een goed idee. Deze pesto is namelijk gemaakt volgens Italiaans recept voor de authentieke pestosmaak. Dit keer doen we 't net iets anders en voegen we er zalm aan toe. Zo heb je een heerlijke en easy combi te pakken die echt het proberen waard is!

Bereidingstijd:

20 minuten

Dit heb je nodig (voor 4 personen):

- 250 g Grand'Italia Linguine all'Uovo
- 2 courgettes
- 500 g zalmfilet
- 185 g Grand'Italia Pesto alla Genovese
- 1 citroen
- 150 g geraspte Parmezaanse kaas
- 100 g rucola

Bereiding:

- Bereid de Grand'Italia Linguine all'Uovo volgens de aanwijzingen op de verpakking. Houd een scheutje kookvocht apart.
- Snijd de courgettes in plakjes. Verhit een scheutje olie in een grillpan en grill hierin de courgetteplakjes 2 tot 3 minuten per kant.
- Verhit ook een scheutje olie in een koekenpan en bak hierin de zalm in zo'n 2 minuten per kant gaar. Breek de zalm daarna met een spatel in kleinere stukjes en haal de pan van het vuur.
- Voeg vervolgens de Grand'Italia Pesto alla Genovese en het achtergehouden kookvocht toe aan de zalm en roer goed door.
- Rasp en pers de citroen en schep het citroensap samen met de pesto-zalmsaus door de pasta.
- Verdeel de pasta over vier borden en serveer met de courgette, Parmezaanse kaas, rucola en wat citroenrasp on top.

TIP!



Liever vega? Vervang de zalm dan door extra groente zoals champignons of ga voor 400 gram plantaardige visfilet.



KLEURRIJKE SUSHIBOWL

met gebakken garnalen, mango en wasabi mayo

Sushibowls zijn niet alleen erg lekker, maar zien er ook nog eens superleuk uit. Kijk maar naar deze kleurrijke variant. Je kunt er eindeloos mee variëren met bijvoorbeeld vlees, vis en groenten. Of volg gewoon dit fijne recept hieronder! De crispy nori en pittige wasabi mayo on top maken deze bowl helemaal af.

Bereidingstijd:

20 minuten

Dit heb je nodig (voor 4 personen):

- 250 g mangoblokjes (uit de vriezer)
- 300 g Saitaku sushirijst
- 90 ml Saitaku rijstazijn
- 200 g grijze garnalen uit de vriezer
- 1 el Saitaku sushi soy sauce
- 150 g rauwkostmix met paprika
- 200 g edamamebonen
- 8 el Saitaku wasabi mayo
- 6 g Saitaku Nori snack

Bereiding:

- Laat de mango ontdooien.
- Bereid de Saitaku sushirijst volgens de aanwijzingen op de verpakking en breng vervolgens op smaak met de Saitaku rijstazijn.
- Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak hierin de garnalen in 3 minuten gaar. Breng op smaak met een scheutje Saitaku sushi soy sauce.
- Verdeel de Saitaku sushirijst over vier kommen. Verdeel hier vervolgens de rauwkost, mango, garnalen en edamamebonen overheen.
- Maak de bowls af met een drizzle van de Saitaku wasabi mayo en serveer met de Saitaku Nori snack.

TIP!




Ga je liever voor een vega sushi-bowl? Vervang de garnalen dan door krokant gebakken tofublokjes en stukjes komkommer.

Geen fan van garnalen? Deze bowl is ook lekker met bijvoorbeeld biefstukreepjes of blokjes gerookte kip.



3x de allerlekkerste naanza's



Houd je vast, want we gaan het beste van twee werelden combineren. Tel namelijk naanbrood en pizza bij elkaar op en je krijgt een heerlijke naanza. En geloof ons maar, dat wil je zelf ook eens proberen!

Dit is zo makkelijk te maken. Bereid het naanbrood volgens de verpakking en leg je favo toppings erop. Zie hier onze 3 favo combinaties.



Wij kiezen hierbij voor het naanbrood van Patak's. Dat wordt volgens traditioneel Indiaas recept gemaakt en is gemakkelijk thuis af te bakken.

Ga voor naturel/volkoren naanbrood of voor de variant met knoflook & koriander om je naanza nog lekkerder te maken.

3x naanbrood combinatiemogelijkheden

1

naanbrood, tomatensaus, geitenkaas, Patak's Madras, walnoten

2

naanbrood, Patak's Korma, gerookte kip, doperwten, koriander, mozzarella

3

naanbrood, hummus, halloumi, Patak's Sweet Mango Chutney, granaatappeltjes



Tip!

Wil je de naanza's extra knapperig maken? Bak ze dan na het beleggen nog even af in de oven!





PITTIGE RAMEN- NOEDELSOEP

met courgetti, rode peper
en omeletreepjes

Zin in een lekker en makkelijk gerecht? Dan moet je bij deze pittige ramen-noedelsoep zijn. Hier heb je namelijk slechts 5 ingrediënten voor nodig!

Bereidingstijd:

20 minuten

Dit heb je nodig (voor 4 personen):

- 2 Saitaku Ramen Kits
- 1 rode peper
- 1 paksoi
- 400 g courgetti
- 4 eieren

TIP!

Maak je ramen-soep helemaal af met nog wat gesneden bosui.



Liever helemaal vegan? Vervang de omeletreepjes dan door gebakken tempeh.

Bereiding:

- Bereid de ramen-noedelsoep volgens de aanwijzingen op de Saitaku Ramen Kits.
- Snijd de rode peper fijn, de stelen van de paksoi in blokjes en het blad in reepjes. Voeg deze vervolgens samen met de courgetti toe aan de soep en laat 2 tot 3 minuten pruttelen. Doe dan de noedels uit de Saitaku Ramen Kits erbij en laat deze 2 minuten meekoken.
- Klop ondertussen de eieren los. Verhit een scheutje olie in een koekenpan en schenk hierin de losgeklopte eieren. Bak de omelet 3 minuten per kant en snijd 'm vervolgens in reepjes.
- Verdeel de ramen-noedelsoep over vier kommen en garneer met de omeletreepjes en zeewiertopping uit de Saitaku Ramen Kits.



ROMIGE GNOCCHI

met zongedroogde tomaten

Voor iedereen die - net als wij - gek is op gnocchi: deze romige variant is een echte aanrader. Je maakt 'm met onder andere Grand'Italia Romana, verse basilicum en zongedroogde tomaten. Grand'Italia Romana is gemaakt met Pecorino Romano DOP, mascarpone en Grano Padano DOP. DOP staat trouwens voor Denominazione d'Origine Protetta. Dit betekent dat alle fasen van de productie worden uitgevoerd binnen een afgebakend geografisch gebied en volgens de traditionele methode.

Bereidingstijd:

20 minuten

Dit heb je nodig (voor 4 personen):

- 1 kg Grand'Italia Gnocchi di Patate (2 verpakkingen van 500 g)
- 1 courgette
- 180 g Grand'Italia Pomodori Secchi (zongedroogde tomaten)
- 30 g verse basilicum
- 520 g Grand'Italia Romana (2 potjes van 260 g)
- 120 g geraspte Parmezaanse kaas

Bereiding:

- Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak hierin de Grand'Italia Gnocchi di Patate in 15 minuten goudbruin en krokant.
- Snijd de courgette in plakjes. Verhit een scheutje olie in een pan en bak hierin de courgette 2 tot 3 minuten per kant.
- Snijd ondertussen de zongedroogde tomaten in kleine reepjes en snijd de basilicum fijn.
- Schep dan de Grand'Italia Romana, Grand'Italia Pomodori Secchi, basilicum, gegrilde courgette en de helft van de Parmezaanse kaas door de gebakken gnocchi.
- Verdeel de gnocchi over vier borden en serveer met de rest van de Parmezaanse kaas.

TIP!

Heerlijk met een groene salade erbij!

Scan de code voor
een instructievideo





BURRITO'S

met kip

Burrito's zijn misschien wel de ster van de Tex Mex-keuken en mogen daarom echt niet ontbreken in dit boek. Pak er dus snel een tortilla bij en vul deze met rijst, kruidige kip en geraspte kaas. Enjoy!

Bereidingstijd:

20 minuten

Dit heb je nodig (voor 4 personen):

- 200 g zilvervliesrijst
- 600 g kipfilet
- 2 handjes verse koriander
- 1 limoen
- 1 zakje Santa Maria Burrito Seasoning Mix
- 400 g tomatenblokjes
- 160 g geraspte pittige kaas
- 8 Santa Maria Tortilla's with Whole Wheat & Wheat Medium

TIP!



Liever vega? Deze burrito's zijn ook lekker met vegetarische kipstukjes of kidneybonen.

Rol de burrito's op in aluminiumfolie en snijd doormidden. Handig voor een lunch to go!

Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Bereid de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Snijd de kip in blokjes en snijd de koriander fijn. Rasp en pers de limoen.
- Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak hierin de kip samen met de Santa Maria Burrito Seasoning Mix in 6 minuten gaar. Schep goed door.
- Voeg dan de tomatenblokjes, koriander, limoenrasp en het limoensap toe aan de kip. Schep weer goed door.
- Verdeel de rijst, het kimpengsel en de geraspte kaas over de Santa Maria Tortilla's with Whole Wheat & Wheat. Vouw de zijken van de tortilla's dicht, rol op en serveer.



KRUIDIGE POMPOENSOEP

Een heerlijk kruidige pompoensoep van slechts 6 ingrediënten? No problem! Met pompoenblokjes en een lekkere kruidenpasta als basis ben je al een heel eind. Patak's Milde Curry kruidenpasta is namelijk een authentieke mix van aromatische kruiden, gember, paprika en koriander, waarmee je gemakkelijk een smaakvolle soep op tafel zet.

Bereidingstijd:

20 minuten

Dit heb je nodig (voor 4 personen):

- 2 gele uien
- 800 g pompoenblokjes (vers of uit de diepvries)
- 165 g Patak's Milde Curry kruidenpasta
- 4 Patak's Mini Naan Koriander Knoflook
- 2 handjes verse koriander
- 125 g crème fraîche

TIP!

Leg wat uitgelekte kikkererwten bij het naanbrood in de oven en voeg deze toe voor een extra vullende soep.

Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Pel en snipper de uien. Verhit een scheutje olie in een soeppan en bak hierin de ui en pompoenblokjes 3 minuten.
- Voeg vervolgens de Patak's Milde Curry kruidenpasta en 400 milliliter water toe. Schep goed door en verwarm het geheel 10 minuten, totdat de pompoenblokjes gaar zijn.
- Smeer ondertussen de Patak's Naan Koriander Knoflook in met wat olie en snijd de broden vervolgens in blokjes. Verdeel de blokjes over een met bakpapier beklede ovenplaat en bak ze in 8 minuten goudbruin en knapperig in de oven.
- Snijd de koriander fijn.
- Pureer het pompoenmengsel met een staafmixer tot een gladde soep en roer hier de crème fraîche doorheen. Verdeel de soep over vier kommen en serveer met de koriander en naancroutons on top.



SNELLE ZOETZURE MAALTIJDSALADE

met pindadressing en emping

Zoetzure komkommers ken je vast wel, maar wist je dat je die heel gemakkelijk zelf kunt maken? Voeg daar radijsjes, rode ui en eiernoedels aan toe en je hebt een heerlijke maaltijdsalade.

Bereidingstijd:

20 minuten

Dit heb je nodig (voor 4 personen):

- 600 ml azijn
- 80 g kristalsuiker
- 2 rode uien
- 2 komkommers
- 200 g radijsjes
- 2 el Go-Tan Sriracha
- 250 g Go-Tan Egg Noodles Organic
- 6 el 100% pindakaas
- 4 el Go-Tan Sojasaus
- 90 g Go-Tan Emping Salted

TIP!

Voor een extra crunch kun je Go-Tan Gebakken Uitjes toevoegen.

Bereiding:

- Verwarm de azijn samen met de suiker en 300 milliliter water in een pannetje. Roer goed door en verwarm totdat de suiker is opgelost.
- Pel de rode uien en snijd deze in dunne halve ringen. Schaaf de komkommers in dunne linten en snijd de radijsjes in dunne plakjes. Voeg de groenten vervolgens toe aan het azijn-suikermengsel en verwarm het geheel nog 2 minuten.
- Haal de pan van het vuur en laat het groentemengsel afkoelen.
- Roer dan de Go-Tan Sriracha door het groentemengsel. Bereid ondertussen de Go-Tan Egg Noodles Organic volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Meng de pindakaas met de Go-Tan Sojasaus en een scheutje water. Schep deze dressing door de Go-Tan Egg Noodles.
- Garneer de noedels met de zoetzure groenten en serveer deze salade met Go-Tan Emping Salted.

Sojasaus en sriracha, wanneer gebruik je ze?


In dit boek zie je de Go-Tan Sojasaus en Go-Tan Sriracha regelmatig terugkomen.

En nee, dat is geen toeval! We zijn namelijk ontzettend fan van deze heerlijke smaakmakers en we vertellen je graag waarom!




Han Go, de man achter Go-Tan, gaf ons tips over hoe je jouw poke bowl nóg lekkerder maakt! Benieuwd? Scan deze QR code.

Sojasaus is een onmisbaar basisingrediënt in de Aziatische keuken. De sojasaus van Go-Tan is vegan en gemaakt zonder conserveermiddelen, toegevoegde smaakversterkers of gemodificeerd zetmeel. We like! Wist je trouwens dat de zoute, hartige smaak van sojasaus ook wel 'umami' wordt genoemd? Dat is Japans en betekent 'heerlijke smaak' en staat naast bitter, zuur, zoet en zout bekend als vijfde basissmaak.



Sriracha (je zegt: 'Sieh-rah-tja') is een scherpe chilisaus waarmee je een gerecht net wat extra pit kunt geven. De naam van de saus vertelt ook meteen waar de saus vandaan komt: het stadje Sri Racha aan de kust in de Thaise provincie Chonburi. In Sri Racha werd de saus voor het eerst geproduceerd en gebruikt in lokale visrestaurants.

Sriracha is superlekker en je kunt 't op allerlei verschillende manieren toepassen. Go-Tan Smokey Sriracha is niet alleen pittig, maar heeft ook een lekkere rooksmaak. Of ga je toch liever voor licht pittig? Probeer dan eens de Sriracha Mayo. Wat ons betreft ook écht een favoriet, want de saus kan eigenlijk overal bij.



Zoals je misschien al wel hebt gemerkt, kun je sojasaus en sriracha heel goed met elkaar combineren. Deze twee ingrediënten vullen elkaar namelijk perfect aan en vormen een fijne basis voor een gerecht. Zo kun je er een heerlijke sticky saus van maken in combinatie met honing, en hier je noedels in roerbakken. Of marineer je vlees, vis, tofu of tempeh van tevoren in dit fijne mengsel.

Liever een snelle snack? Maak er dan een lekkere dipsaus van voor bij je springrolls!



VEGA TIKKA MASALA

Tikka masala is een Indiaas gerecht dat doorgaans met kip wordt geserveerd. Wij geven er een vega twist aan en serveren de kruidige saus met doperwten, cherrytomaatjes en amandelschaafsel. Smakelijk!

Bereidingstijd:

15 minuten

Dit heb je nodig (voor 4 personen):

- 4 Patak's Mini Naan Naturel
- 300 g zilvervliesrijst
- 2 gele uien
- 250 g cherrytomaatjes
- 1 handje verse bladpeterselie
- 450 gram Patak's Tikka Masala
- 160 g crème fraîche
- 400 g doperwten (uit de diepvries)
- 4 handjes amandelschaafsel

Bereiding:

- Bereid de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Pel en snipper de uien. Verhit een scheutje olie in een diepe koekenpan en fruit hierin de ui 2 minuten.
- Snijd ondertussen de cherrytomaatjes doormidden en snijd de peterselie fijn.
- Voeg de Patak's Tikka Masala, crème fraîche, doperwten en cherrytomaatjes aan de ui. Schep goed door en laat het geheel 5 tot 7 minuten stoven.
- Bereid Patak's Mini Naan Naturel volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Serveer de rijst met de tikka masala en garneer met de peterselie, het amandelschaafsel en Patak's Mini Naan Naturel.

TIP!

Ook lekker met gebakken tempeh!



FRISSE SPRINGROLLS

met knapperige groenten

Springrolls kun je heerlijk naar je eigen smaak aanpassen en zijn perfect om overgebleven ingrediënten in te verwerken. Geen wonder dat ze zo populair zijn dus! Ze doen het niet alleen goed als bijgerecht, maar ook als vullende lunch. Geniet jij straks ook van deze frisse variant met munt, noedels en knoflookgarnalen?

Bereidingstijd:

15 minuten

Dit heb je nodig (voor 4 personen):

- 400 g grijze garnalen
- 4 tl Go-Tan Gehakte Knoflook
- 4 el Go-Tan woksaus Teriyaki
- 150 g Go-Tan Vermicelli Glass Noodles soe-oen
- 1 komkommer
- 1 handje verse munt
- 20 rijstvellen
- 100 g wortel julienne
- Go-Tan Sweet Chili Sauce, Go-Tan Sojasaus of Go-Tan Sriracha Mayo

TIP!

Ook lekker met Go-Tan Mihoen in plaats van Go-Tan Vermicelli soe-oen.



Liever vega? Vervang de garnalen dan door tofu of tempeh gemarineerd in sojasaus of woksaus Hoisin.

Bereiding:

- Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak hierin de garnalen samen met de Go-Tan Gehakte Knoflook ongeveer 3 minuten. Schep hier vervolgens de Go-Tan woksaus Teriyaki doorheen en verwarm nog 1 minuut.
- Bereid de Go-Tan Vermicelli Glass Noodles soe-oen volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Snijd de komkommer in dunne reepjes en snijd de munt fijn.
- Vul een diep bord met lauwwarm water en haal hier een rijstvel doorheen. Zodra het rijstvel wat zachter is, leg je het op een bord of snijplank. Beleg 't met wat knoflookgarnalen, Go-Tan Vermicelli Glass Noodles soe-oen, wortel julienne, komkommer en munt.
- Vouw de zijkanten van het rijstvel naar binnen en rol het vel op. Herhaal met de rest van de vellen.
- Serveer de springrolls met de Go-Tan Sweet Chilli Sauce, Go-Tan Sojasaus of Go-Tan Sriracha Mayo om in te dippen. Kun je niet kiezen? Maak dan een lekkere combi door de sauzen met elkaar te mengen.



TUNA MELT ENCHILADA'S

En dan nu een klassiek gerecht met een niet zo klassieke vulling. Alhoewel, tuna melt (tonijn met gesmolten kaas) is behoorlijk populair. Maar deze combi met de Tex Mex-keuken kende je vast nog niet! Tijd om daar verandering in te brengen.

Bereidingstijd:

20 minuten

Dit heb je nodig (voor 4 personen):

- 1 rode ui
- 320 g tomaten
- 320 g tonijn (uitgelekt uit blik)
- 1 zakje Santa Maria Enchilada Seasoning Mix
- 100 g kappertjes
- 150 g geraspte cheddar
- 8 Santa Maria Corn & Wheat Tortilla's Medium
- 100 g Santa Maria Chunky Wrap Salsa Medium

Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Pel en snipper de rode ui en snijd de tomaten in blokjes.
- Meng de tonijn met de Santa Maria Enchilada Seasoning Mix, rode ui, tomatenblokjes, kappertjes en de helft van de cheddar.
- Verdeel het tonijnmengsel over de Santa Maria Tortilla's. Trek één uiteinde van de tortilla over de vulling en rol op tot het andere uiteinde van de tortilla.
- Leg de enchilada's naast elkaar in een ovenschaal en bestrooi met de rest van de cheddar. Verdeel hier de Santa Maria Chunky Wrap Salsa Medium overheen en bak 15 minuten in de oven.

TIP!

Wist je dat je overgebleven tortilla's kunt invriezen?



Liever vega? Vervang de tonijn dan door vegetarisch gehakt of vegan tonijn.



PASTASALADE

met pesto, kastanjechampignons en geroosterde pijnboompitten

Wat ons betreft mag er elke dag wel een pastasalade op het menu staan! Hij is namelijk niet alleen zo gemaakt, maar je kunt er ook heerlijk mee variëren. Neem bijvoorbeeld deze variant met pesto, pijnboompitten en kastanjechampignons. Met Grand'Italia Salade Pasta voeg je een heerlijke al dente bite toe aan je salade.

Bereidingstijd:

20 minuten

Dit heb je nodig (voor 4 personen):

- 300 g Grand'Italia Salade Pasta Penne
- 250 g kastanjechampignons
- 500 g cherrytomaatjes
- 40 g pijnboompitten
- 60 g rucola
- 185 g Grand'Italia Pesto Peperoni e Noci

Bereiding:

- Bereid de Grand'Italia Salade Pasta Penne volgens de aanwijzingen op de verpakking
- Snijd de kastanjechampignons in plakjes en de cherrytomaatjes doormidden. Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak hierin de champignons 5 minuten.
- Verhit ondertussen een droge koekenpan en rooster hierin de pijnboompitten in 2 tot 3 minuten goudbruin.
- Schep de champignons, cherrytomaatjes, rucola en Grand'Italia Pesto Peperoni e Noci door de pasta. Breng op smaak met een snuf peper.
- Serveer de pasta met de geroosterde pijnboompitten.

TIP!

Ook lekker met 150 gram (vegetarische) spekjes!



TIP!



Liever vega? Je kunt de kipfilets prima vervangen door plakken aubergine.

KATSU SANDO

met witte kool en Japanse mayo

Deze Japanse sandwich wint steeds meer aan populariteit. En dat snappen wij heel goed! Je maakt 'm met wit brood, Japanse mayo en vlees in een krokant jasje van panko (Japans broodkruim met extra grove vlokken, dé truc voor het creëren van een krokante bite). Meestal gaat er varkensvlees op de Japanse sandwich, maar wij gaan voor kipfilet.

Bereidingstijd:

20 minuten

Dit heb je nodig (voor 4 personen):

- 8 sneetjes wit brood
- 2 kipfilets
- 100 g bloem
- 2 eieren
- 150 g Saitaku Panko
- 2 citroenen
- 200 g witte kool
- 10 el Saitaku Japanse mayo

Bereiding:

- Leg de boterhammen op een met bakpapier beklede ovenplaat en rooster ze 7 tot 9 minuten op 180 graden in de oven (of gebruik een broodrooster).
 - Snijd de kipfilets in de lengte doormidden, zodat je 4 dünnere lappen krijgt.
 - Zet drie borden klaar: doe in 1 bord de bloem met een flinke snuf peper en zout, klof in 1 bord het ei los en vul het andere
- bord met de Saitaku Panko. Haal de lappen kip eerst door de bloem, dan door het ei en vervolgens door de Saitaku Panko. Herhaal de stappen met het ei en de panko nog een keer.
 - Verhit een flinke scheut zonnebloemolie in een diepe koekenpan op hoog vuur. Zet dan het vuur op middelhoog en bak hierin de gepaneerde kip 4 minuten per kant goudbruin en krokant. Breng op smaak met peper en zout.
 - Rasp de citroenen. Snijd de witte kool in dunne reepjes en meng met de Saitaku Japanse mayo en de citroenrasp.
 - Snijd de kipfilets in de breedte doormidden.
 - Beleg 4 boterhammen met het koelmengsel en leg op elke boterham 2 stukken kip. Leg daar weer een beetje kool op en een tweede boterham. Snijd de korsten van het brood, zodat je een mooie rechte sandwich krijgt.
 - Snijd de sandwiches doormidden en serveer direct.



Alles over... PASTA

Het mag inmiddels duidelijk zijn dat je voor heerlijke pastagerechten bij Grand'Italia aan het juiste adres bent. Van de beste kwaliteit pasta tot de lekkerste pastasaus, bij Grand'Italia weten ze precies wat je nodig hebt en het aanbod is groot! Leer het van de besten en check deze weetjes!



Wist je dat ...

lekkere pasta begint bij ingrediënten van hoge kwaliteit? De pasta van Grand'Italia wordt gemaakt van tarwegries, afkomstig van harde tarwe. Om de juiste kwaliteit te kunnen garanderen, wordt de tarwe gemalen in de eigen molen van Grand'Italia. Het resultaat?

Een stevige pasta met een perfecte 'al dente'-bite.



Wist je dat ...

pastavormen bepaalde sauzen beter tot hun recht laten komen? Zo wordt er bij romige sauzen voor kortere, grovere of gevulde pasta gekozen. Bij lichtere en eenvoudige sauzen kiezen de Italianen liever voor dunne pasta, zoals spaghetti.

Wist je dat ...

'La Bella Vita' centraal staat in de Italiaanse keuken? Dit betekent: 'het goede leven'. Volg het voorbeeld van de Italianen en start je diner met een lekker aperitief, kleed je tafel net wat vrolijker aan door dat mooie servies of leuke tafelkleed te gebruiken en zet een gezellige Italiaanse playlist op voor net dat beetje extra.





Sticky chicken rice bowl

met boontjes en komkommer

Wij zijn echte bowl-fans. Van alle soorten die we probeerden, is deze variant met kip toch wel echt een favoriet! We maken de sticky saus zelf met sriracha, sojasaus en honing. Onweerstaanbaar, geloof ons maar!

Bereidingstijd:

25 minuten

Dit heb je nodig (voor 4 personen):

- 300 g basmatirijst
- 700 g sperziebonen
- ½ rode peper
- 4 kipfilets
- 2 el maïzena
- 6 el Go-Tan Sriracha
- 8 el Go-Tan Sojasaus
- 4 el honing
- 8 el sesamzaad
- 1 komkommer
- 2 tl Go-Tan Gehakte Gember

Bereiding:

- Bereid de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Dop de sperziebonen en snijd de rode peper fijn. Breng een pan met water aan de kook en kook de sperziebonen in 7 minuten gaar. Giet daarna af en zet even apart.
- Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak hierin de kip en de rode peper 6 tot 8 minuten, totdat de kip goudbruin en gaar is.
- Voeg dan de maïzena, Go-Tan Sriracha, Go-Tan Sojasaus en de honing toe aan de kip en verwarm het geheel nog 1 minuut. Roer goed door zodat de saus goed aan de kip blijft plakken. Haal de pan van het vuur en rol de kip door het sesamzaad.
- Snijd de komkommer in blokjes en schep de Go-Tan Gehakte Gember door de sperziebonen. (Tip: je kunt de sperzieboontjes ook nog even roerbakken met de gehakte gember).
- Verdeel de rijst over vier borden en leg hier de kip op. Maak af met de sperziebonen en komkommer.

Tip!

Serveer met Go-Tan Beter Voor De Zee kroepoek!



Liever vega? Vervang de kipfilet dan door vegetarische kipstukjes.

Scan de code voor
een instructievideo



Gefrituurde maki's

met gerookte zalm, avocado
en zoetzure komkommer

Tip!



Liever vega? Vervang de gerookte zalm dan door wortel of courgette.

Eet je met 2 à 3 personen? Gebruik dan de Saitaku Sushi Kit.

Serveer met gember, sojasaus en Saitaku wasabi mayo.

Scan de code voor
een instructievideo



Het gerecht waarvan je wist dat het zou komen: sushi! Gelukkig is het helemaal niet moeilijk om zelf te maken, en wij helpen je graag op weg met deze twee heerlijke makirecepten. Heb je zin om uit te pakken? Geef de makis dan een krokante laag van panko!

Bereidingstijd:

25 minuten + 1 uur wachttijd

Dit heb je nodig (voor 4 personen):

- 1 komkommer
- 150 ml natuurazijn
- 1 el kristalsuiker
- 500 g Saitaku Sushi Rice
- 150 ml Saitaku Rice Vinegar
- 300 g haricots verts
- 2 avocado's
- 8 vellen Saitaku Sushi Nori
- 300 g gerookte zalm
- 100 g bloem
- 4 eieren
- 200 g Saitaku Panko

Extra nodig:

- 1 sushi rolmat

Bereiding:

- Snij de komkommer door de helft. Verwijder de zaadlijsten van de komkommer en snijd de rest van de komkommer in reepjes. Doe de reepjes in een ruime kom en zet even apart.
- Verwarm de natuurazijn samen met de suiker, 150 milliliter water en 1 theelepel zout in een pannetje. Roer goed door en verwarm totdat de suiker is opgelost.
- Giet het azijnmengsel over de komkommer en laat dit minimaal 1 uur intrekken en afkoelen.
- Bereid de sushirijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.

- Verwijder de uiteinden van de haricots verts. Breng een pan met water aan de kook en kook de haricots verts in 5 minuten gaar.
- Verwijder de schil en pit van de avocado's en snijd het vruchtvlees in reepjes.
- Leg een norivel met de ruwe kant naar boven op de rolmat.
- Verspreid een deel van de sushirijst over de nori en druk goed aan. Zorg dat je circa 7 centimeter aan de bovenkant van het norivel vrijhoudt.
- Verdeel wat gerookte zalm en haricots verts over de rijst. Rol het vel strak op tot een sushirol en maak het vrije deel van het norivel een beetje nat met water, zodat je de rol makkelijk kunt dichtplakken.
- Herhaal bovenstaande stappen met nog 3 vellen zeewier. Vul de andere 4 sushirollen met de avocado en ingelegde komkommer.

- *Zet drie borden klaar: doe in 1 bord de bloem, klop in 1 bord de eieren los en vul het andere bord met de Saitaku Panko. Haal de sushirollen eerst door de bloem, dan door het ei en vervolgens door de Saitaku Panko.*
- *Verhit een flinke scheut olie in een koekenpan en bak hierin de sushirollen zo'n 3 minuten per kant, totdat de rollen krokant zijn.*
- Snijd de sushirol in 8 stukken met een scherp, licht bevochtigd mes en serveer.

Het frituren geeft de makis een heerlijk knapperig randje. Heb je niet zoveel tijd, sla deze stappen dan over!



Klassieke nachoschotel

met gehakt en guacamole

Een klassieke nachoschotel begint natuurlijk bij nachochips. Beleg deze met gehakt en kaas en schuif in de oven. Maak de nacho's daarna af met jouw favo toppings en aanvallen maar!

Bereidingstijd:

25 minuten

Dit heb je nodig (voor 4 personen):

- 400 g (vegetarisch) gehakt
- 1 zakje Santa Maria Taco Seasoning Mix
- 180 g Santa Maria Nacho Chips
- 200 g geraspte belegen kaas
- 1 rode ui
- 160 g tomaten
- 1 limoen
- 2 avocado's
- 160 g crème fraîche
- 2 handjes verse bladpeterselie
- 200 g Santa Maria Salsa Medium

Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Verhit een scheutje olie in een koekenpan en rul hierin het (vega) gehakt samen met de Santa Maria Taco Seasoning Mix zo'n 3 minuten gaar. Schep goed door.
- Verspreid de nacho's over de bodem van een ovenschaal en verdeel hier het gehakt en de geraspte kaas overheen. Bak de nachoschotel 15 tot 17 minuten in de oven.
- Pel en snipper ondertussen de ui, snijd de tomaten in kleine blokjes en pers de limoen.
- Verwijder de schil en pit van de avocado's en prak het vruchtvlees. Meng met de ui, tomatenblokjes, het limoensap en een snuf peper en zout.
- Snijd de peterselie fijn.
- Serveer de nachoschotel met de guacamole, crème fraîche, de Santa Maria Salsa Medium en de peterselie.

Tip!

Vrienden over de vloer voor een borrel?
Deze schotel is ook heerlijk als luxe borrelhap!



Mini-lasagne

met zoete aardappel en courgette

Klaar om van de bekende paden af te wijken? Mooi, let's go! Er staat namelijk mini-lasagne met zoete aardappel en courgette op 't menu. En we maken die... in een muffinvorm (of gebruik kleine ovenschaaltjes)! Grand'Italia Ovensaus Lasagne heeft de heerlijke smaak van zongerijpte tomaten en Italiaanse kruiden.

Bereidingstijd:

40 minuten

Dit heb je nodig (voor 4 personen):

- 200 g zoete aardappelblokjes
- 1 gele ui
- 1 courgette
- 600 g Grand'Italia Ovensaus Lasagne
- 250 g Grand'Italia Lasagne all'Uovo
- 100 g geraspte Parmezaanse kaas

Tip!

Maak deze mini-lasagne van tevoren, zodat je 's avond zo klaar bent en je 'm alleen nog maar in de oven hoeft te schuiven.

.....

Varieer met ingrediënten als ricotta en spinazie. Maak bijvoorbeeld een paar verschillende mini-lasagnes!

.....

Lekker met een groene salade erbij!

Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Breng een pan met water aan de kook en kook hierin de zoete aardappelblokjes 4 minuten.
- Pel en snipper de ui en snijd de courgette in kleine blokjes. Voeg dan de Grand'Italia Ovensaus Lasagne toe en breng het geheel op smaak met een snuf peper en zout.
- Vet een muffinvorm met 12 holtes in met een beetje olie (of gebruik mini-ovenschaaltjes) en breek de lasagnebladen doormidden.
- Breng een pan water met een snuf zout aan de kook en kook hierin de helft van de gebroken lasagnevellen 2 minuten. Leg in elk muffinvormpje 2 overlappende lasagnebladen en schep hier een laagje saus en wat zoete aardappelblokjes overheen. Herhaal deze stappen tot de muffinvormpjes gevuld zijn en eindig met een laagje saus.
- Bestrooi de mini-lasagnes met de Parmezaanse kaas en bak ze 15 tot 17 minuten in de oven.



Traybake

met kip tandoori, paprika en tuinerwten

De naam tandoori klinkt je vast bekend in de oren. Deze term wordt gebruikt wanneer er een ingrediënt (in dit geval kipdijfilet) op smaak wordt gebracht met tandoorikruiden. Traditioneel werd het gerecht daarna bereid in een tandoor; een Indiase oven met hete kolen. Nou, je hoort 't: tijd om je oven aan het werk te zetten!

Bereidingstijd:

30 minuten

Dit heb je nodig (voor 4 personen):

- 600 g kipdijfilet
- 2 rode paprika's
- 2 gele uien
- 5 el tomatenpuree
- 450 g tuinerwten (uit de vriezer)
- 170 g Patak's Kruidenpasta Tandoori
- 1 citroen

Optioneel toevoegen:

Patak's Mini Naan Naturel


Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de kippendijen en paprika's in blokjes. Pel de uien en snijd deze in halve ringen.
- Meng de kip, paprika en ui met de tomatenpuree, tuinerwten en Patak's Kruidenpasta Tandoori. Verdeel dit mengsel over een met bakpapier beklede ovenplaat en bak de traybake zo'n 20 minuten in de oven, totdat de kip gaar is. Schep tussendoor om.
- Snijd de citroen in schijfjes en verdeel deze over de traybake. Serveer eventueel met naanbrood.

Tip!



Liever vega? Vervang de kipdijfilet dan door vegetarische kipstukjes.



4x sushi zelf maken

Tijd om even stil te staan bij hét sushimerk van Nederland: Saitaku. In het Japans betekent deze naam 'goede keuze' en daar sluiten wij ons helemaal bij aan. Dankzij de fijne producten van Saitaku, zoals een sushi kit waarbij je alleen nog verse groenten, fruit, vis en/of vlees hoeft toe te voegen. En met de stap-voor-stap instructies in de verpakking kan iedereen zelf sushi maken. Ja, jij ook!

En het lekkere van sushi: je kunt eindeloos variëren. De vulling van de sushi pas je gemakkelijk aan naar je eigen smaak (of die van je kinderen) en je kunt er volop mee experimenteren. Hou je niet van rauwe vis? Geen probleem, je kunt prima (gerookte) kip, biefstuk, vleesvervangers, ei, groenten en zelfs fruit in je sushi verwerken. Maar voordat je begint, is het goed om te weten welke soorten sushi er zoal bestaan. Dus, ben je klaar voor een sushi-les in sneltreinvaart? Komt-ie!



Maki

Maki is waarschijnlijk de bekendste sushisoort. Hierbij beleg je een norivel (zeewier) met sushirijst en ingrediënten naar keuze. Rol het vel op en snijd vervolgens voorzichtig in stukjes met een scherp en bevochtigd mes (zo plakt de rijst er niet aan vast).



Nigiri

En dan nu nigiri: heel makkelijk om zelf te maken. Vorm de rijst tot een ovaal vormpje en leg hierop een ingrediënt naar keuze, zoals vis of omelet.

Japanse sushichefs smeren vaak een beetje wasabipasta op de rijst voor ze de nigiri afmaken met de topping. Pas op dat je niet te veel wasabi gebruikt, anders overheerst de scherpe wasabi qua smaak.

Uramaki

Uramaki betekent 'binnenstebuiten'. Hierbij zit de nori dus niet om de sushirol, maar binnenin. Uramaki maak je af door de sushi door geroosterd sesamzaad te rollen. Dit geeft extra smaak en textuur en ziet er ook nog eens mooi uit!

Temaki

Temaki betekent: met de hand gemaakt. Je knipt hiervoor het norivel doormidden en vormt het tot een soort puntzakje.

Vul het vel dan met ingrediënten naar keuze.

Sushi serveer je traditioneel met sojasaus, wasabi en ingelegde gember. Dat laatste neutraliseert je smaak tussen verschillende sushi-hapjes. Wij zijn fan van Japanse mayonaise om een romige draai te geven aan een sushi-maaltijd.





Dragon noodles

Met knoflook, gember en sriracha zijn deze dragon noodles een ware smaakexplosie. En dan zijn ze ook nog eens hartstikke verantwoord, want we kiezen voor volkorennoedels en houden 't lekker vega.

Bereidingstijd:

20 minuten

Dit heb je nodig (voor 4 personen):

- 250 g Go-Tan Whole Wheat Noodles
- 60 g taugé
- 75 g wortel julienne
- 2 tl Go-Tan Gehakte Knoflook
- 2 tl Go-Tan Gehakte Gember
- 6 el Go-Tan Sriracha
- 4 el Go-Tan Sojasaus
- 4 bosuitjes
- 2 handjes verse koriander
- 4 eieren
- 70 g Go-Tan Beter Voor De Zee kroepoek

Bereiding:

- Bereid de Go-Tan Whole Wheat Noodles volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Verhit een scheutje olie in een diepe koekenpan en bak hierin de taugé, wortel julienne en Go-Tan Gehakte Knoflook 1 minuut. Voeg dan de Go-Tan Gehakte Gember, Go-Tan Sriracha en Go-Tan Sojasaus toe. Schep goed door en verwarm het geheel nog 1 à 2 minuten.
- Snijd de bosuitjes in fijne ringetjes en snijd de koriander fijn.
- Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak hierin de eieren 4 minuten.
- Verdeel de noedels over vier borden en maak af met de gebakken eieren, bosui en koriander en serveer met de Go-Tan Beter Voor De Zee kroepoek.

Tip!

Wil je je noedels een extra bite geven? Voeg dan een handje ongezouten pinda's toe.



Kleurrijke groentetortilla

gevuld met crunchy bloemkool

Heb je al eens krokante bloemkool gemaakt? Dat is hartstikke makkelijk en onwijs lekker, zeker in combinatie met een zelfgemaakte guacamole. Aan de slag dus!

Bereidingstijd:

10 minuten + 35 minuten wachttijd

Dit heb je nodig (voor 4 personen):

- 1 bloemkool
- 400 g Griekse yoghurt
- 50 g Santa Maria Crispy Chicken Seasoning Mix
- 2 avocado's
- 2 handjes verse munt
- 15 g Santa Maria Dip Mix Guacamole
- 2 rode paprika's
- 8 Santa Maria Wortel Tortilla's

Tip!

Heb je tortilla's over? Maak er tortillachips van! Scan de QR-code om te zien hoe je dat doet!

Je kunt dit recept ook heel goed met kipfilet in plaats van bloemkool maken!

Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de bloemkool in roosjes.
- Zet twee kommen klaar: vul 1 kom met de Griekse yoghurt en de andere met de Santa Maria Crispy Chicken Seasoning Mix. Dip de bloemkoolroosjes één voor één in de Griekse yoghurt en daarna in de kruidenmix. Leg ze vervolgens op een met bakpapier beklede ovenplaat en rooster 25 tot 30 minuten in de oven.
- Maak ondertussen de guacamole. Verwijder de schil en pit van de avocado en prak het vruchtvlees. Snijd de munt fijn en schep deze samen met de Santa Maria Dip Mix Guacamole door de geprakte avocado.
- Snijd de paprika's in reepjes.
- Vul de Santa Maria Wortel Tortilla's met de crispy bloemkool, paprika en guacamole.



Scan de code voor een instructievideo





Korma curry

met kabeljauw en broccoli

Korma is een van de meest geliefde curry's ter wereld. Het is heerlijk zacht van smaak en daardoor ideaal voor kinderen of mensen die hun curry liever niet te pittig eten. Staat deze variant met kabeljauw en broccoli straks ook bij jou op tafel? Dit gerecht is helemaal gemaakt voor kids!

Bereidingstijd:

25 minuten

Dit heb je nodig (voor 4 personen):

- 2 gele uien
- 2 stronken broccoli
- 400 ml kokosmelk
- 450 g Patak's Korma saus
- 500 g kabeljauwfilet
- 4 Patak's Naan Koriander Knoflook
- Patak's Sweet Mango Chutney

Bereiding:

- Pel en snipper de uien en snijd de broccoli in kleine roosjes.
- Verhit een scheutje olie in een diepe koekenpan en bak hierin de uien 2 minuten.
- Voeg dan de kokosmelk en Patak's Korma saus toe. Roer goed door, voeg de broccoli toe en laat het geheel nog 8 minuten met deksel pruttelen.
- Snijd de kabeljauw in blokjes. Voeg deze toe aan de curry, roer weer goed door en verwarm het geheel nog 3 tot 5 minuten.
- Bereid ondertussen de Patak's Naan Koriander Knoflook volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Serveer de curry met het naanbrood en de Patak's Sweet Mango Chutney.

Tip!



Liever vega? Vervang de kabeljauw dan door tofu.



Yakisoba

met zelfgemaakte teriyakisaus en tofu

Yakisoba zijn gebakken noedels. Wij kiezen hierbij voor udonnoedels die we combineren met wokgroenten en een teriyakisaus van knoflook, sojasaus en sesamolie.

Bereidingstijd:

35 minuten

Dit heb je nodig (voor 4 personen):

- 400 g tofu
- 3 knoflookteentjes
- 100 ml Saitaku Sojasaus
- 4 el Saitaku Mirin rijstwijn
- 40 g basterdsuiker
- 6 el sesamolie
- 300 g Saitaku Udon Noodles
- 800 g Japanse wokgroenten

Tip!

Serveer met extra sesamolie.

In deze saus kun je bijvoorbeeld ook kipfilet en biefstukreepjes heerlijk marinieren.

Bereiding:

- Snijd de tofu in blokjes en laat uitlekken op keukenpapier of een theedoek.
- Pel en pers de knoflook. Verhit een scheutje olie in een steelpannetje en verwarm hierin de knoflook samen met de Saitaku Sojasaus, de Saitaku Mirin, basterdsuiker en sesamolie. Roer goed door, totdat de suiker is opgelost. Dit is je teriyakisaus.
- Doe de tofublokjes in een ruime kom en schenk hier de teriyakisaus overheen. Laat minimaal 15 minuten marinieren.
- Breng ondertussen een pan met water aan de kook en kook hierin de Saitaku Udon Noodles 4 tot 6 minuten.
- Verhit een scheutje olie in een wokpan en bak hierin de Japanse wokgroenten 2 minuten. Voeg dan de noedels en de tofublokjes met de rest van de saus toe en verwarm het geheel nog 8 minuten.



Tortellini ai formaggi

met salsiccia en sinaasappel

Zo, dit is écht een lekker fris pastagerecht! We gebruiken tortellini, toppen deze in de ovenschaal af met Parmezaanse kaas en bakken 't geheel daarna in de oven.

Grand'Italia Tortellini is een fijn alternatief als je eens iets anders wilt dan een standaard pastaatje; dankzij de lekkere kaasvulling samen met de worst, spinazie en sinaasappel maak je écht indruk! Buon appetito!

Bereidingstijd:

35 minuten

Dit heb je nodig (voor 4 personen):

- 440 g Grand'Italia Tortellini ai Formaggi
- 400 g salsiccia (Italiaanse gekruide braadworstjes)
- 1 perssinaasappel
- 800 g spinazie
- 250 g ricotta
- 100 g geraspte Parmezaanse kaas

Bereiding:

- Verwarm de oven voor oven op 180 graden.
- Breng een pan met water aan de kook en kook hierin de Grand'Italia Tortellini ai Formaggi 6 tot 8 minuten. Bewaar een scheutje kookvocht.
- Snijd de salsiccia in stukjes en rasp de sinaasappels.
- Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak hierin de salsiccia 1 minuut. Voeg de spinazie toe en laat 4 minuten meebakken. Haal daarna de pan van het vuur en voeg de tortellini, sinaasappelrasp, ricotta en het achtergehouden kookvocht toe aan de salsiccia. Roer goed door elkaar en breng het geheel op smaak met een snuf peper en zout.
- Schep het tortellini-mengsel in een ovenschaal en bestrooi met de Parmezaanse kaas. Bak ongeveer 10 minuten in de oven, totdat de Parmezaanse kaas gesmolten is.

Tip!



Liever vega? Vervang de salsiccia dan door 90 gram zongedroogde tomaten.



Een echte Tex Mex-Borrelplank

Staat er een gezellige borrel op de planning en wil je je vrienden of familie eens goed verrassen? Ga voor een Tex Mex-Borrelplank! Dit staat leuk op tafel, is origineel én dankzij de fijne producten van Santa Maria is 't voorbereiden zo gepiept!

Wist je dat nachochips zijn uitgevonden om verspilling tegen te gaan? Door de overgebleven tortilla's in driehoekjes te snijden en te frituren, hoefden ze niet te worden weggegooid!

Ronde nachochips zijn ook fijn trouwens! Deze zijn perfect om in de oven te doen en dankzij de ronde vorm rolt de topping er niet snel vanaf. Bovendien zijn ze wat dikker en iets minder breekbaar.



Wist je dat Tex Mex staat voor Texaans Mexicaans?

Deze keuken is dus een lekkere mix van twee continenten, en ontstaan toen Mexicaanse veetelers voor het eerst hun geluk beproefden in de Amerikaanse staat Texas. Het geheim van de typische Tex Mex-smaak zit hem in de kruiden en de eindeloze combinatiemogelijkheden.

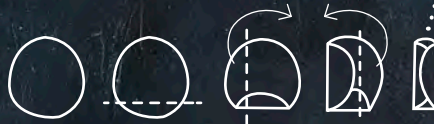
Zie een lekker
recept voor
taco's op
pagina 77

Wist je dat je in Mexico
een zachte tortilla krijgt
als je een taco bestelt?
De harde maïsschelpen
die wij kennen, heten
daar tostada's.

Zie een lekker
recept voor
burrito's op
pagina 25

Wist je dat de naam burrito
oorspronkelijk van het
Spaanse burro, wat ezel
betekent, komt? De burrito
werd vroeger vaak onder het
zadel van een ezel bewaard
om 'm warm te houden. Wikkel
de burrito in folie en je kunt
de tortilla zelf ook makkelijk
meenemen onderweg,
geen ezel nodig!

Zo vouw je een fajita:



Zie een lekker recept voor
fajita's op pagina 11



Oosterse ossenhaaspuntjes

met kruidige pindasaus

Soms kan een kleine twist een groot verschil maken. Hier bereiden we de rijst bijvoorbeeld in kokosmelk, waardoor dit gerecht met ossenhaas en sugar snaps een zachte kokosmaak krijgt. Yum!

Bereidingstijd:

30 minuten

Dit heb je nodig (voor 4 personen):

- 200 ml Go-Tan Kokosmelk
- 300 g basmatirijst
- 500 g ossenhaas
- 3 tl Go-Tan Gehakte Knoflook
- 500 g sugar snaps
- 6 el 100% pindakaas
- 10 el Go-Tan Sojasaus
- 4 el Go-Tan Gebakken Uitjes

Tip!

Lekker met Go-Tan Beter Voor De Zee kroepoek en Go-Tan Atjar Ketimoen.



Liever vega? Vervang de ossenhaaspuntjes dan door portobello's.

Bereiding:

- Breng de kokosmelk samen met 300 milliliter water in een pan aan de kook. Kook hierin de rijst 10 minuten. Voeg een klein scheutje extra water toe als het geheel te droog wordt.
- Snijd de ossenhaas in puntjes.
- Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak hierin de ossenhaaspuntjes samen met de Go-Tan Gehakte Knoflook 1 minuut. Voeg daarna de sugar snaps, pindakaas en Go-Tan Sojasaus toe. Schep goed door en verwarm het geheel nog 4 minuten.
- Serveer de ossenhaaspuntjes met de kokosrijst en maak het gerecht af met de Go-Tan Gebakken Uitjes.



Klassieke tagliatelle

met ragù

Daar is-ie dan: dé Italiaanse saus. Deze ragù maak je natuurlijk met tomatensaus, rode wijn en laurierblaadjes. Het geheim voor de perfecte saus? Je moet 'm een flinke tijd laten pruttelen! We gebruiken Grand'Italia Sugocasa Tradizionale, en lekker dat-ie is; hij bevat 20 verse tomaten per fles!

Bereidingstijd:

20 minuten + 90 minuten wachttijd

Dit heb je nodig (voor 4 personen):

- 4 knoflookteentjes
- 2 gele uien
- 500 g rundergehakt
- 2 winterpenen
- 160 ml stevige rode wijn
- 690 g Grand'Italia Sugocasa Tradizionale
- 5 gedroogde laurierbladeren
- 4 el gedroogde oregano
- 300 g Grand'Italia Tagliatelle all'Uovo
- 100 g geraspte Parmezaanse kaas

Tip!



Liever vega? Vervang het gehakt dan door 400 gram vegetarisch gehakt. Voeg het vega gehakt dan later toe aan de saus, tijdens de laatste 10 minuten stoven.

Bereiding:

- Pel en pers de knoflook en pel en snipper de uien.
- Verhit een scheutje olie in een diepe koekenpan en bak hierin de ui en knoflook 2 minuten.
- Doe vervolgens het gehakt erbij en bak nog 3 minuten mee. Schenk dan rode wijn in de pan en laat het geheel 5 minuten zachtjes pruttelen.
- Voeg daarna de Grand'Italia Sugocasa Tradizionale tomatensaus en laurierbladen toe aan het gehakt en breng de saus op smaak met de oregano en een snuf peper en zout. Zet het vuur wat lager en laat het geheel minimaal 1,5 uur met de deksel erop stoven. Wordt de saus te droog? Voeg dan nog een scheutje water toe.
- Bereid de Grand'Italia Tagliatelle all'Uovo volgens de aanwijzingen op de verpakking en serveer deze met de ragù en geraspte Parmezaanse kaas.



Biryani

met paneer en spinazie

Biryani is eigenlijk een soort Indiase nasi. Het is een heerlijk geurig en kruidig rijstgerecht waar je met de hele familie van kunt genieten. In India wordt vaak kipfilet of lamsvlees toegevoegd, maar wij laten je zien dat de vegetarische variant ook heel lekker is!

Bereidingstijd:

30 minuten

Dit heb je nodig (voor 4 personen):

- 300 g zilvervliesrijst
- 400 g verse spinazie
- 4 handjes verse koriander
- 4 tomaten
- 225 g paneer of panir (Indiase kaas)
- 2 gele uien
- 165 g Patak's Tikka Masala kruidenpasta
- 8 Patak's Pappadums

Tip!

Geen fan van paneer? Vervang deze dan door witte kaas of tofublokjes.

Scoop de pappadums in de biryani.

Bereiding:

- Bereid de zilvervliesrijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Doe de spinazie samen met de koriander en 100 milliliter water in een blender en pureer tot een glad geheel.
- Snijd de tomaten en de paneer in blokjes en pel en snipper de uien.
- Verhit een scheutje olie in een diepe koekenpan en bak hierin de ui 2 minuten. Voeg dan de tomatenblokjes en de Patak's Tikka Masala kruidenpasta toe aan de ui. Schep goed door en bak nog 2 minuten.
- Doe vervolgens ook de spinaziepuree bij het ui-mengsel. Schep weer goed door en laat het geheel 5 minuten pruttelen. Voeg tot slot de paneer toe en verwarm nog 5 minuten.
- Roer de rijst door het groentemengsel.
- Serveer de biryani met de Patak's Pappadums.

Tip!



Liever vega? Kies een lekkere
groentebouillon en doe er stukjes
tofu door.



Japanse ramensoep

met zelfgemaakte kippenbouillon

Zelf kippenbouillon maken is veel makkelijker dan je waarschijnlijk denkt. Maar dat niet alleen, want zo'n zelfgemaakte bouillon tilt je ramen gelijk naar een hoger niveau. Dat is wel het proberen waard, toch?!

Bereidingstijd:

20 minuten + 2 uur wachttijd

Dit heb je nodig (voor 4 personen):

- 1 gele ui
- 3 knoflookteentjes
- 3 cm gember
- 2 stengels bleekselderij
- 2 el sesamolie
- 2 el chilipasta
- 1 tl korianderzaad
- 520 g kippenbouten
- 200 g kastanjechampignons
- 4 bosuitjes
- 6 el Saitaku Shiro Miso Paste
- 125 g Saitaku Ramen noodles
- 200 g wortel julienne

Bereiding:

- Snipper de ui en pers de knoflook uit. Hak de gember fijn en snijd de bleekselderij in kleine blokjes.
- Verhit de helft van de sesamolie in een soeppan, voeg hier de bleekselderij, ui, knoflook, gember, chilipasta en korianderzaad en bak dit al roerend zo'n 4 minuten aan.

- Schep dit even uit de pan, voeg de rest van de sesamolie toe, leg de kippenbouten in de pan en bak ze 2 tot 3 minuten per kant aan. Doe dan de gebakken groenten terug. Schenk 2 liter water erbij en breng aan de kook.
- Roer goed door en laat het geheel 2 uur zachtjes pruttelen.
- Snijd de kastanjechampignons in parten en de bosui in ringetjes.
- Haal de kippenbouten uit de bouillon, breek in stukken en schraap het kippenvlees van de bouten. Snijd of scheur de kip in kleine stukjes. Voeg de kip vervolgens samen met de kastanjechampignons en de wortel weer toe aan de bouillon. Roer hier de Saitaku Shiro miso pasta doorheen.
- Breng de bouillon weer aan de kook en kook hierin de Saitaku Ramen noodles volgens de aanwijzingen op de verpakking. Doe de laatste 3 minuten de wortel julienne erbij.
- Serveer de ramen met de bosuitjes on top.



Taco party

Ben je op zoek naar een gezellig gerecht om je vrienden of familie voor te schotelen?

Ga dan voor een taco party! Je zet hierbij verschillende toppings op tafel, zodat iedereen z'n eigen tacocreatie kan maken. Hierbij alvast wat inspiratie: vega taco's met pulled jackfruit, kruidige taco's met biefstuk en romige taco's met zalm.

Taco's

met pulled jackfruit en komkommer-perziksalsa

Bereidingstijd:

25 minuten

Dit heb je nodig (voor 12 taco's):

- 560 g jackfruit (uitgelekt uit blik)
- 2 knoflookteentjes
- 4 el sojasaus
- 4 el ahornsiroop
- 1 zakje Santa Maria Taco Seasoning Mix
- 1 komkommer
- 4 perziken
- 1 limoen
- 300 g Santa Maria Peach & Chili Salsa
- 12 Santa Maria Tortilla Corn & Wheat Small

De andere twee taco-ideeën vind je op de volgende bladzijde!

Bereiding:

- Trek het jackfruit uit elkaar met 2 vorken en pel en pers de knoflookteentjes.
- Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak hierin de knoflook 1 minuut. Voeg vervolgens het jackfruit, de sojasaus, ahornsiroop, Santa Maria Taco Seasoning Mix en 200 milliliter water toe. Schep goed door en bak 10 tot 12 minuten, totdat het jackfruit zacht is.
- Snijd ondertussen de komkommer en perziken in hele kleine blokjes en pers de limoen.
- Meng de komkommer- en perzikklokjes met de Santa Maria Salsa Peach & Chili Salsa en een scheutje limoensap.
- Serveer als soft taco's door de Santa Maria Tortilla's Corn & Wheat te vullen met het pulled jackfruit en de komkommer-perziksalsa.

Taco's

met steak

Bereidingstijd:

10 minuten + 30 minuten wachttijd

Dit heb je nodig (voor 12 taco's):

- 100 g Santa Maria Beef Taco Kruidenpasta
- 500 g biefstuk
- 12 Santa Maria Taco Shells
- 300 g maïs (uitgelekt uit pot, zak of blik)
- 200 g gesneden ijsbergsla
- 200 g crème fraîche
- 200 g Santa Maria Tomatillo Salsa

Bereiding:

- Meng de Santa Maria Beef Taco Kruidenpasta met een scheutje olijfolie en smeer hier de biefstuk mee in. Laat minimaal een halfuur rusten in de koelkast.
- Verhit een scheutje olie in een grillpan en gril hierin de biefstuk zo'n 2 minuten per kant. Snijd het vlees daarna in dunne plakjes.
- Vul de Santa Maria Taco Shells met de steak, maïs, ijsbergsla, crème fraîche en de Santa Maria Tomatillo Salsa.

Tip!



Liever vega? Vervang de steak dan door portobello.

Romige zalmtaco's

met jalapeno's

Bereidingstijd:

20 minuten

Dit heb je nodig (voor 12 taco's):

- 1 rode ui
- 600 g zalmfilet
- 200 g crème fraîche
- 1 limoen
- 2 handjes verse bladpeterselie
- 2 avocado's
- 12 Santa Maria Taco Shells
- 80 g Santa Maria Green Jalapeno hot

Bereiding:

- Pel en snipper de ui. Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak hierin de ui 2 minuten.
- Voeg vervolgens de zalm toe en bak deze zo'n 2 minuten per kant. Druk de zalm dan met een spatel uit elkaar, zodat je kleine zalmsnippers overhoudt. Schep hier de crème fraîche doorheen en breng de zalm op smaak met een snuf peper en zout.
- Pers de limoen en snijd de peterselie fijn.
- Verwijder de pit en schil van de avocado's en prak het vruchtvlees. Meng de geprakte avocado met het limoensap en breng op smaak met een snuf peper en zout.
- Vul de Santa Maria Taco Shells eerst met een beetje van het zalmmengsel en maak af met de avocado, de Santa Maria Green Jalapeno's en de peterselie.

Tip!



Vega? Vervang de zalm dan door een plantaardige visfilet of champignons.

DANKWOORD

Wauw, wat is dit boek mooi geworden, hè?! Al zeggen we het zelf, haha! Zo'n heerlijk boek maken konden we natuurlijk alleen samen met onze favo merken Go-Tan, Grand'Italia, Patak's, Saitaku en Santa Maria. We zijn deze partners onwijs dankbaar voor de fijne samenwerking. Zonder jullie expertise en lekkere producten was dit boek niet compleet geweest; dank jullie wel!

En zulke mooie boeken maken doen we niet met z'n tweetjes op kantoor trouwens, maar met een team van fantastische meiden die stuk voor stuk snoeihard werken. Wat zijn we ze dankbaar!

Ja, zonder lezers was dit boek er natuurlijk ook nooit geweest. Al bijna 15 jaar ontwikkelen we met zoveel liefde recepten voor jullie, en hopelijk sla je ook dit boek nog vaak open en geniet je volop van alle heerlijke, wereldse gerechten. Laat je ons via Instagram of Facebook weten wat jouw favoriete recept is? Vinden we leuk!

Liefs,

Nina & Elise

www.chickslovefood.com



Volg ons ook op
Instagram & Facebook!



INDEX

A	ahornsiroop	77	Japane mayo	41	D	sojasaus	9, 17, 29, 35, 45, 57, 63, 69, 77
	<i>Alles over... PASTA</i>	42	<i>Japane ramensoep met zelfgemaakte kippenbouillon</i>	75		spinazie	65, 73
	amandelschaafsel	33	K			sriracha	29, 45, 57
	aubergine	13	kaas			-mayo	35
	avocado	47, 49, 59, 78	beleggen, geraspte	49		<i>Sticky chicken rice bowl met boontjes en komkommer</i>	45
	azijn	29	Parmezaanse, geraspte	15, 23, 51, 65, 71		sugar snaps	69
	natuur-	47	pittige, geraspte	25		sugocasa tradizionale	71
	rijst-	17, 47	kabeljauwfilet	61		suiker	21
B			kappertjes	37		basterd-	63
	basilicum, verse	23	kastanjechampignons	39, 75		kristal-	29, 47
	<i>Biryani met paneer en spinazie</i>	73	<i>Katsu sando met witte kool en Japane mayo</i>	41		sushi nori, vellen	47
	bladpeterselie, verse	11, 13, 33, 49, 78	kip			sweet chili sauce	35
	bleekselderij	75	-dijfilet	53		sweet mango chutney	13, 61
	bloem	41, 47	-filet	25, 41, 45		I	
	bloemkool	59	-penbouten	75		<i>Taco party: taco's met pulled jackfruit en komkommer-perziksalade, taco's met steak en romige zalm-taco's</i>	77
	bonen		<i>Klassieke nachoschotel met gehakt en guacamole</i>	49		taco shells	78
	edamame-		<i>Klassieke pasta pesto met zalm</i>	15		tagliatelle all'uovo	71
	sperzie-		<i>Klassieke tagliatelle met ragu</i>	71		tauge	57
	broccoli	41	<i>Kleurrijke groentetortilla gevuld met crunchy bloemkool</i>	59		tikka masala	33
	brood, sneetjes wit	25	<i>Kleurrijke sushibowl met gebakken garnalen, mango en wasabimayo</i>	17		tofu	63
	<i>Burritos met kip</i>		knoflook			tomaten	37, 49, 73
C			gehakte	35, 57, 69		-blokjes	25
	cheddar, geraspte	37	-teentjes	11, 63, 71, 75, 77		cherry-	33, 39
	chunky wrap salsa medium	37	kokosmelk	9, 61, 69		-puree	53
	citroen	15, 41, 53	<i>Kokossoep met shiitake en zoete aardappel</i>	9		tomatillo salsa	78
	Chilipasta	75	komkommer	29, 35, 45, 47, 77		tonijn (uitgelekt uit blik)	37
	courgette	15, 23, 51	kool, witte	41		<i>Tortellini ai formaggi met salsiccia en sinaasappel</i>	65
	courgetti	21	koriander			tortellini ai formaggi	65
	crème fraîche	27, 33, 49, 78	-zaad	75		tortillas	
D			verse	9, 25, 27, 57, 73		corn & wheat medium	37
	dip mix guacamole	59	<i>Korma curry met kabeljauw en broccoli</i>	61		corn & wheat small	77
	<i>Dragon noodles</i>	57	korma saus	61		with whole wheat & wheat medium	11, 25
E			kroepoek	57		wortel-	59
	<i>Een echte Tex Mex-Barrelplank eieren</i>	21, 41, 47, 57	kruidenpasta			<i>Traybake met kip tandoori, paprika en tuinerwten</i>	53
	emping salted	29	beef taco	78		<i>Tuna melt enchiladas</i>	37
	enchilada mix	37	milde curry	27		U	
	erwten		tandoori	53		ui	
	dop-, uit de diepvries	33	<i>Kruidige pompoensoep</i>	27		bos-	57, 75
	tuin-, uit de diepvries	53	L			-tjes, gebakken	69
F			lasagne all'uovo	51		gele	27, 33, 51, 53, 61, 71, 73, 75
	<i>Frisse springrolls met knapperige groenten</i>	35	laurierbladen, gedroogde	71		rode	29, 37, 49, 78
	garnalen		limoen	25, 49, 77, 78		V	
	grijze	17, 35	linguine all'uovo	15		<i>Vega tikka masala</i>	33
	Hollandse	13	H			W	
G			maïs	78		wasabi mayo	17
	<i>Gefrituurde makis met gerookte zalm, avocado en zoetzure komkommer</i>	47	maïzena	45		winterpeen	71
	gehakt		mangoblokjes, uit de vriezer	17		wok	
	runder-	71	<i>Mini-lasagne met zoete aardappel en courgette</i>	57		-groenten, Japane	63
	(vegetarisch)	49	munt, verse	35, 59		-saus teriyaki	35
	gember	75	N			wortel julienne	35, 57, 75
	gehakte	45, 57	naan koriander knoflook	27, 61		Z	
	gnocchi di patate	23	naan naturel	33		<i>Yakisaba met zelfgemaakte teriyakisaus en tofu</i>	63
	green jalapeno hot	78	nacho chips	49		zalm	
	Griekse yoghurt	11, 59	noodles			-filet	15, 78
H			egg organic	29		gerookte	47
	haricots verts	47	ramen	5		zoete aardappelblokjes	9, 51
	honing	45	udon	63		1 2 3	
I			vermicelli glass soe-oen	35		<i>3x de allerlekkerste naanza's</i>	18
	ijsbergsla, gesneden	78	whole wheat	57		<i>4x sushi zelf maken</i>	54
J			nori snack	17			
	jackfruit (uitgelekt uit blik)	77					

Of je nou maar twintig minuten de tijd hebt om de keuken in te duiken, of juist zin hebt om een avond lang culinair uit te pakken; met dit heerlijke kookboek bomvol de lekkerste, wereldse gerechten kun je alle kanten op. De toegankelijke recepten en de producten van onze favoriete merken zorgen ervoor dat je keukens van over de hele wereld leert kennen. En hóe! Van Indiaas tot Tex Mex, en van Aziatisch tot Italiaans of Mexicaans. Een wereldreis was nog nooit zo makkelijk... en lekker! Fasten your seatbelts, we gaan de wereld over!



EUR 14,95



www.chickslovefood.com