

Comfort food

Hartverwarmende recepten om te delen



FOODBAG

Lannoo

Voorwoord

De 54 recepten in dit kookboek doen meer dan alleen je honger stillen. Want koken is ook herinneringen doorgeven, mensen samenbrengen, troosten... Enfin, comfortfood smaakt altijd: met vrienden, met familie of lekker in je eentje.

Bij Foodbag staan er wekelijks van die gezellige recepten op ons menu. Omdat de gerechten in onze Belgische maaltijdbox verbinden, en misschien ook wel omdat er doorgaans weinig afwas mee gemoeid is. Soms zit het geheim hem in de voorbereiding, soms in de topproducten van onze lokale leveranciers, en hier en daar geven we ook een extra tip of shortcut. Want lekker eten, dat hoeft niet moeilijk te zijn en dat bewijst dit boek als geen ander. Pak een lepel, schep op en voel je thuis.

Smakelijk.

Chefs Caroline, Celine, Claire, Deborah, Eva, Isa, Jolien en Sofie





Inhoud

Big batch

- 9** Geroosterde-tomatensoep met bieslookdressing
- 10** Penne met spinaziepesto, pompoen en krokante topping
- 13** Parmigiana di melanzane met tomatensaus en salade
- 14** Hutsepot met chipolata met wortel, raapjes en savooikool
- 17** Nasi goreng met spiegelei en gehakt en puntpaprika
- 18** Escalope uit de oven in romige tomatensaus met pasta
- 21** Ovenschotel met zalm, boerenkool en prei
- 22** Gegratineerde penne bolognese met kippenworst, champignons en wortel
- 25** Kip in paprika-tomatensaus met couscous
- 26** Pompoendahl met cashewnoten met rode linzen en boerenkool
- 29** Geroosterde kip met sinaasappelsaus; geroosterde groenten en puree
- 30** Tajine met kefta en aubergine met aardappelen, paprika en wortel
- 32** Brownie met walnoten en pure chocolade

Grootmoeders keuken

- 37** Kervelsoep met balletjes
- 38** Rosbief met pastinaakfrietjes en koolrabi-landkerssalade met pinda
- 41** Gebakken kabeljauw met beurre noisette en knolselderij-mosterdpuree
- 42** Spruitjesstoemp met veggie braadworst en uisensaus
- 45** Kip met dragon-yoghurtsaus boontjes, champignons en gebakken aardappelen
- 46** Ragu met spiering en rode wijn en verse fettuccine
- 49** Vispannetje met prei en aardappelen, wortel en currypoeder
- 50** Varkenslapje met homemade pickles en aardappelen
- 53** Parmentier met gehakt en wortelpuree met champignons en tomatensaus
- 54** Savooikoolgratin met zoete aardappel
- 57** Quiche met witlof en gerookt spek met cheddar en landkers
- 58** Boulette archiduc met witte asperges, champignons, witlof en puree
- 61** Rijstpap met verse vanille en hoefemelk

Easy fancy dinners

- 65** Mexicaanse loaded fries van zoete aardappel en avocado
- 66** Chili sin carne met rijst met tortillachips en guacamole
- 69** Risotto met crispy pancetta en champignons en spinazie
- 70** Steak met zoeteaardappelhasselback en witlofsalade met appel
- 73** Sticky chicken wings met noedels met Chinese kool en champignons
- 74** Argentijnse burger met chimichurri en met puntpaprika en avocado
- 77** Libanese naan met baba ganoush en met puntpaprika en muntyoghurt
- 78** Pasta met verse tomatensaus en met chorizo, burrata en pijnboompitjes
- 81** Scampi tikka masala met frietjes
- 82** Noedels met misozalm met wokgroenten, chili en pindanoten
- 85** Zoeteaardappelpuree met spek en champignons
- 86** Wok met Chinese gehaktballetjes, en wokgroenten en knoflook-gembersaus
- 89** Gnocchi in tomatensaus met ansjovis en walnoten
- 90** Cheesecake met knapperige speculaasbodem

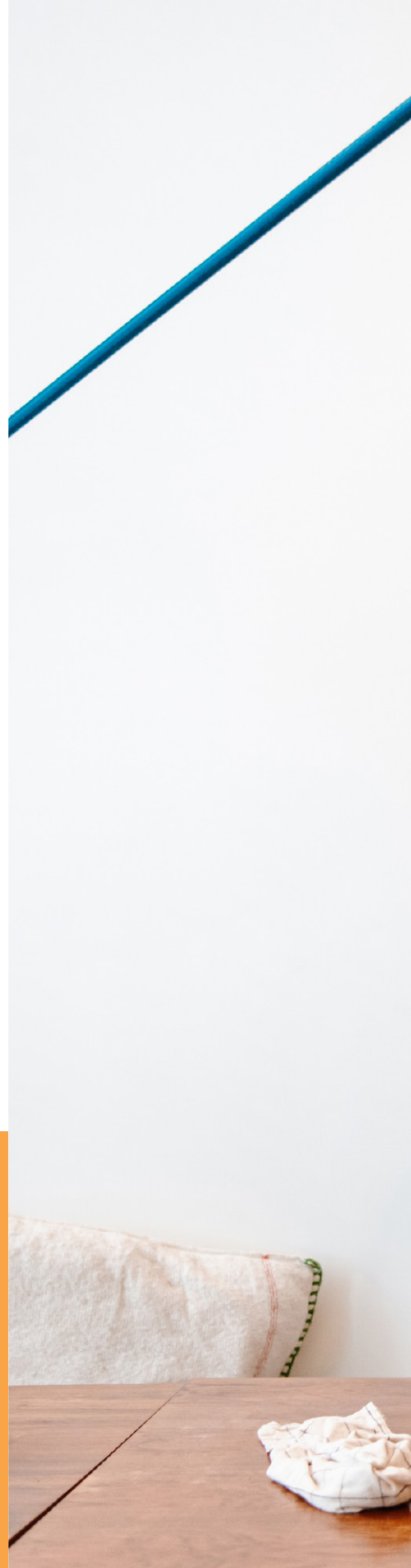
Uit het vuistje

- 95** Summer rolls met omelet, komkommer, avocado en twee dipsausjes
- 96** Pizza bianca met Provençaalse worst en venkel
- 99** Broodje kibbeling met groenten en mayonaise
- 100** Bladerdeegrolletjes met champignonvulling en witlofsalade
- 103** Pizza caprese met courgette en met kerstomaatjes, pesto en mozzarella
- 104** Smashed burger met cheddarkaas en zoeteaardappelfrietjes
- 107** Pizza met gehakt en champignons met cheddar en Mexicaanse kruiden
- 108** Snelle pita met kip, cheddar en koolsla
- 111** Taco's met kruidige tofu met avocadosaus en koriander
- 112** Pita met gehakt en pastinaakfrietjes en tahindressing en granaatappelpitjes
- 115** Veggie durum kebab met tzatziki en rodekool
- 116** Broodje boulet deluxe met wortelfrietjes en truffelmayo
- 119** Steaktaco met chimichurri met koolrabi, tomaat en knoflooksaus
- 120** Kaneelrolletjes, de snelle versie

Big batch

Door chefs Caroline en Deborah

Dit hoofdstuk gaat volledig over preppen, plannen en vooruitdenken. We maken een grote voorraad van ons lievelingskostje en vullen de koelkast voor de komende week of de diepvries voor later. Onverwacht bezoek, rammelende, ongeduldige magen of baaldagen: wij zijn voorbereid.







Geroosterde-tomatensoep

met bieslookdressing

Weet je waar wij gelukkig van worden? Op zondagavond even de tijd nemen om je voor te bereiden op de week. De koelkast vullen, een ontbijt preppen of een grote ketel soep maken. Deze geroosterde-tomatensoep bezorgt je de hele week plezier of is een lifesaver in de diepvries.



35 minuten



2 liter soep

10 tomaten

1 el bruschetta verde of Italiaanse kruiden

1 teentje knoflook

1 gele ui

1 el suiker

400 g tomatenstukjes (blik)

1 blokje groentebouillon

10 g bieslook

olijfolie

zout en zwarte peper

- 1 Verwarm de oven voor op 200 °C en bedek een bakplaat met bakpapier.
- 2 Snijd de tomaten overlangs doormidden en leg ze met de snijkant naar boven op de bakplaat. Strooi de helft van de bruschetta verde of Italiaanse kruiden over de tomaten, giet er een flinke scheut olijfolie over en kruid met zout en zwarte peper. Kneus de knoflook en leg ook op de bakplaat. Pel de gele ui, snijd de helft in ringen en leg ze op de bakplaat. Strooi er de suiker over en schuif 20 à 25 minuten in de oven (zie tip).
- 3 Snipper de rest van de gele ui. Verhit een scheutje olijfolie in een diepe kookpan en laat daarin de ui fruiten op een heel lage temperatuur gedurende 15 minuten. Roer er af en toe eens in, zodat de ui zeker niet aanbrandt. Giet er dan de tomatenstukjes bij en verkruiemel er de bouillon over. Laat nog eens 5 minuten sudderen.
- 4 Haal de geroosterde tomaten uit de oven.
- 5 Schep de gekneusde knoflook van de bakplaat (houd die even opzij) en stort de rest (tomaten, kruiden, ui, olijfolie en vrijgekomen vocht) in de pan met de tomatenstukjes. Breng aan de kook en zet dan opzij. Mix tot een gladde soep en leng aan met water tot je de gewenste dikte hebt. Zet weer op de kookplaat, proef en werk naar smaak af met een scheut olijfolie, zout en zwarte peper. Laat nog even doorkoken.
- 6 Snipper de bieslook. Duw de knoflook uit de schil, hak fijn en meng met de bieslook en de rest van de bruschetta verde of Italiaanse kruiden. Giet er een flinke scheut olijfolie bij en breng op smaak met zout en zwarte peper. Dien de tomatensoep op met de bieslookdressing. Smakelijk!



Je mag de tomaten echt lang laten roosteren. Als de randjes van de tomaten beginnen te rimpelen en wat bruin blakeren, zijn ze op hun best voor in de soep (of saus). Dus geen nood, ze zijn niet te ver geroosterd, maar ze zijn dan juist ideaal.

Penne met spinaziepesto, *pompoen en krokante topping*

Maak een grote portie pesto en bewaar die in een pot in de koelkast met een laagje olijfolie erbovenop. Of vries pesto gewoon in. Bij onverwacht bezoek kook je wat pasta, voeg je de pesto toe en zet je instant vers eten op tafel.



50 minuten



4 personen

400 g pompoenblokjes

150 g cashewnoten

400 g penne

1 blokje groentebouillon

½ el Italiaanse kruiden

100 g paneermeel

1 teentje knoflook

150 g spinazie

10 g basilicum

350 g kerstomaten

cayennepeper

boter

olijfolie

zout en zwarte peper

- 1 Verwarm de oven voor op 200 °C met de grillstand aan en bedek een bakplaat met bakpapier. Breng een ruime kookpan gezouten water aan de kook voor de pasta.
- 2 Schik de pompoenblokjes op de bakplaat en hussel door met wat olijfolie, zout en zwarte peper. Zet ongeveer 20 à 30 minuten in de oven tot ze goudbruin en knapperig zijn.
- 3 Hak de cashewnoten grof en rooster ze zo'n 10 minuten mee in de oven in een apart schaaltje.
- 4 Kook de pasta in het kokende water zo'n 8 minuten voor al dente en 10 minuten voor beetgaar. Proef zeker even! Bewaar een kopje van het kookvocht en verkruimel daarin de bouillon.
- 5 Schep een klontje boter en de Italiaanse kruiden in een kommetje. Voeg er een snufje cayennepeper en een flinke snuf zout aan toe. Schep goed om. Schep de helft van de warme cashewnoten en al het paneermeel door het kruidenmengsel en zet even opzij.
- 6 Pel de knoflook. Schep driekwart van de spinazie in een maatbeker of blender. Voeg er de knoflook, het basilicum en de rest van de cashewnoten aan toe. Doe er een scheutje olie en de bouillon bij en kruid met zwarte peper. Mix tot een gladde pesto. (De bouillon is redelijk zout, proef dus eerst even of de pesto nog extra zout nodig heeft.)
- 7 Halveer de kerstomaten. Schep de penne, de spinaziepesto, de pompoenblokjes, de rest van de spinazie en de kerstomaten in een ovenschaal. Schep goed om. Strooi er het kruidige notenmengsel (zie tip) over. Schuif de ovenschaal nog zo'n 5 minuten onder de grill tot je een mooi goudbruin korstje krijgt.
- 8 Haal de pasta uit de oven en serveer meteen. Smakelijk!



Heb je liever een dikkere, krokante korst? Strooi eerst extra paneermeel over de pasta en strooi er daarna het kruidige notenmengsel over.





Parmigiana di melanzane

met tomatensaus en salade

Een Italiaanse klassieker met aubergine, tomatensaus en kaas. Chef Isa maakt hem af en toe in het groot en haalt op drukke dagen een portie uit de diepvries om haar kleine eters snel te voeden. Houd je niet in met de kaas. Sterker nog: overdrijf gerust.



50 minuten



4 personen

4 aubergines

2 teentjes knoflook

1 sjalot

600 g tomatenpulp

1 el Italiaanse kruiden

2 bollen mozzarella

80 g harde Italiaanse kaas, geraspt

4 pitabroodjes

100 g jonge sla

20 g basilicum

suiker

snufje Provençaalse kruiden

balsamicoazijn

olijfolie

zout en zwarte peper

- 1 Verwarm de oven voor op 200 °C en bedek een bakplaat met bakpapier.
- 2 Snijd de aubergines in plakken van 0,5 centimeter (zie tip). Schik ze op de bakplaat en besprenkel royaal met olijfolie. Kruid met zout en zwarte peper. Rooster 20 minuten in de oven.
- 3 Pers de knoflook. Snipper de sjalot fijn. Verhit een scheut olijfolie in een kookpan en fruit de sjalot en knoflook in 3 minuten glazig. Voeg de tomatenpulp, een snufje suiker en de Italiaanse kruiden toe en laat 10 minuten pruttelen op lage temperatuur.
- 4 Trek de mozzarella in kleine stukjes. Schik een laag van de geroosterde aubergine in een ovenschaal. Leg er vervolgens wat mozzarella op. Ga zo verder tot de aubergine en de mozzarella op zijn. Overgiet het geheel met de tomatensaus en bestrooi met driekwart van de harde, Italiaanse kaas. Zet 15 minuten in de oven.
- 5 Snijd intussen de pitabroodjes in blokjes van 1 centimeter. Verhit een royale scheut olijfolie in een pan en bak de croutons goudbruin en krokant op middelhoge temperatuur. Kruid met de Provençaalse kruiden en wat zout. Meng de croutons en de rest van de harde Italiaanse kaas met de jonge sla. Breng op smaak met een scheut olijfolie, balsamicoazijn, zout en zwarte peper.
- 6 Serveer de parmigiana di melanzane met de salade en werk af met blaadjes basilicum. Smakelijk!



Snijd de aubergines in de lengte of in de breedte, dat maakt niet uit. Doe lekker je zin!